



Rushen AZIZOVA

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI



ISBN-978-9943-330-53-5



9 789943 330535

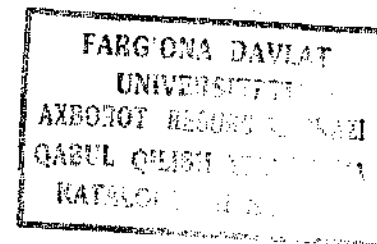
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Rushen AZIZOVA

SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI O'QITISH METODIKASI

(Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasi)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi tomonidan bakalavriatning jismoniy tarbiya va
jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



"YANGI NASHR" nashriyoti
Toshkent – 2010

UDK: 796.31(070)

75.576

A36

Mas'ul muharrir

M. Sulaymonov – filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Sh. X. Xonkeldiyev – Farg'ona Davlat universiteti professori, pedagogika fanlari doktori;

B. Sh. Madaminov – Namangan Davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi.

Azizova, R.

Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi: Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasi: o'quv qo'llanma / R. I. Azizova; mas'ul muhar.: M. Sulaymonov; taqrizchilar: Sh. X. Xonkeldiyev, B. Sh. Madaminov; O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligi. – Toshkent: Yangi nashr, 2010. – 108 b.

BBK 75.576

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishidagi talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda qo'l to'pi sport turi o'yinchilarini tayyorlashda o'yin qoidalari o'zgartirish sharoitida texnik va taktik tayyorgarliklarining asosiy tomonlari yoritilgan, shuningdek, mazkur sport turining guruh va jamoa harakatlari, himoya va hujum taktikasi kabi masalalar illustrativ materiallar bilan yoritib berilgan.

Ushbu qo'llanmadan jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishining professor-o'qituvchilari va bolalar murabbiylari ham foydalanishlari mumkin.

ISBN-978-9943-330-53-5

© "YANGI NASHR" nashriyoti, 2010- yil

QO'L TO'PI O'YININING TARIXI

Qo'l to'pi o'yini barcha sport turlari kabi o'z tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o'qituvchisi Xolger Nilson o'zi o'tayotgan darslariga gandbol (hand – qo'l, boll – to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. Shunday qilib, 1898- yilda qo'l to'pi o'yini kashf etilgan.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari – 40x20 metr, darvoza-ning bo'yi – 2 metr, eni – 2,1 metr, to'pning aylanasi esa 68 – 70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalari bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo'l to'pi o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923- yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu, o'z navbatida, o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928- yilda Amsterdam shahrida Xalqaro Havaskorlar qo'l to'pi (IGF) Federatsiyasi tashkil etildi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a'zo bo'lib qabul qilindi. Ikki yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Qo'l to'pi Federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga 1936- yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoasi qatnashgan edi. Olimpiada o'yinlari davrida Xalqaro Qo'l to'pi Federatsiyasining 4- kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938- yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlarining o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshlandi.

Ikkinchi jahon urushi jahon sportining rivojlanishini to'xtatib qo'ydi.

Qo'l to'pi o'yini rivojlanishining yangi bosqichi 1946-yildan, ya'ni urushdan keyingi davrda Xalqaro Qo'l to'pi Federatsiyasi (IGF)ning tuzilishidan boshlandi.

1972- yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga qo'l to'pi o'yini yana kiritildi va musobaqalarda faqat erkaklar jamoalari qatnashdigan bo'lishdi.

1976- yilda Monreal shahrida o'tkazilgan XXI Olimpiada o'yinlari dasturidan qo'l to'pi o'yini to'laqonli ravishda joy oldi. Musobaqalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda, ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi.

Olimpiya o'yinlari natijalari

(erkaklar jamoasi)

Soni	O'tkazilgan yili	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
XX	1972	Sobiq Yugoslaviya	Sobiq Chexoslovakiya	Ruminiya
XXI	1976	Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	Sobiq GDR	Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya
XXIII	1984	Sobiq Yugoslaviya	GFR	Ruminiya
XXIV	1988	Sobiq Sovet Ittifoqi	Janubiy Koreya	Sobiq Yugoslaviya
XXV	1992	MDH	Shvetsiya	Fransiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvetsiya	Fransiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya

(ayollar jamoasi)

Soni	O'tkazilgan yili	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
XXI	1976	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq GDR	Vengriya
XXII	1980	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq Yugoslaviya	Sobiq GDR
XXIII	1984	Sobiq Yugoslaviya	Janubiy Koreya	Xitoy
XXIV	1988	Janubiy Koreya	Norvegiya	Sobiq Sovet Ittifoqi
XXV	1992	Janubiy Koreya	Norvegiya	MDH
XXVI	1996	Norvegiya	Janubiy Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya

Jahon chempionatlari natijalari

(erkaklar jamoasi)

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shvetsiya
1954	Shvetsiya	Shvetsiya	FRG	Sobiq Chexoslovakiya
1958	Sobiq GDR	Shvetsiya	Sobiq Chexoslovakiya	Germaniya
1961	GFR	Ruminiya	Sobiq Chexoslovakiya	Shvetsiya
1964	Sobiq Chexoslovakiya	Ruminiya	Shvetsiya	Sobiq Chexoslovakiya
1967	Shvetsiya	Sobiq Chexoslovakiya	Daniya	Ruminiya
1970	Fransiya	Ruminiya	Sobiq GDR	Sobiq Yugoslaviya
1974	Sobiq GDR	Ruminiya	Sobiq GDR	Sobiq Yugoslaviya

1978	Daniya	GFR	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq GDR
1982	GFR	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq Yugoslaviya	Polsha
1986	Shveysariya	Sobiq Yugoslaviya	Vengriya	Sobiq GDR
1990	Sobiq Chexoslovakiya	Shvetsiya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya
1993	Shvetsiya	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvetsiya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shvetsiya	Fransiya
1999	Yegipet	w	Rossiya	Sobiq Yugoslaviya
2001	Fransiya	Fransiya	Shvetsiya	Sobiq Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Fransiya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Germaniya	Polsha	Daniya

Jahon chempionatlari natijalari

(ayollar jamoasi)

Bronza medal	Kumush medal	Oltin medal	Tashkilotchi davlat	O'tkazilgan yili
Sobiq Yugoslaviya	Vengriya	Sobiq Chexoslovakiya	Sobiq Yugoslaviya	1957
Sobiq Chexoslovakiya	Daniya	Ruminiya	Ruminiya	1962
GFR	Sobiq Yugoslaviya	Vengriya	GFR	1965
Vengriya	Sobiq Yugoslaviya	Sobiq GDR	Niderlandiya	1971
Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya	Sobiq Yugoslaviya	Sobiq Yugoslaviya	1973
Vengriya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq GDR	Sobiq Sovet Ittifoqi (Kiyev, Vilnyus, Rostov-na-Don)	1975
Vengriya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Sobiq GDR	Sobiq Chexoslovakiya	1978
Sobiq Yugoslaviya	Vengriya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Vengriya	1982
Norvegiya	Sobiq Chexoslovakiya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Niderland	1986
Sobiq GDR	Sobiq Yugoslaviya	Sobiq Sovet Ittifoqi	Koreya Respublikasi	1990
Norvegiya	Daniya	Germaniya	Norvegiya	1993
Daniya	Vengriya	Koreya Respublikasi	Avstriya, Vengriya	1995
Germaniya	Norvegiya	Daniya	Germaniya	1997
Avstriya	Fransiya	Norvegiya	Norvegiya, Daniya	1999
Sobiq Yugoslaviya	Norvegiya	Rossiya	Italiya	2001

Koreya Respublikasi	Vengriya	Fransiya	Xorvatiya	2003
Vengriya	Ruminiya	Rossiya	Rossiya (Sankt-Peterburg)	2005
Germaniya	Norvegiya	Rossiya	Fransiya	2007

O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi

O'zbekiston Respublikasida qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938- yilda o'tkazilgan.

1960- yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan.

Yoshlar o'rtasida sobiq Ittifoq bo'yicha qo'l to'pi musobaqalari 1960- yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi tez rivojlana boshlandi.

1960- yilda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi fakulteti tashkil topgan. 1960- yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16 – 20 jamoa qatnasha boshladi va mazkur yil O'zbekiston qo'l to'pi sportchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962- yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma olgan.

O'zbekiston terma jamoasi a'zolari F. Abdurahmonov, M. Jukov, B. Pikin, V. Ogirenko, M. Sirotenko, M. Magdullin, L. Oleynikov, N. Rahmatov, A. Pantasenko va L. Sodiqovlar O'zDJTI va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq Ittifoq chempionatlarida qo'l to'pi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasiga V. Sevastyanov va V. Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston qo'l to'pi o'yinchilari 1972 – 1973- yillarda yuqori natijalarga erishdi. Ular oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan

sobiq Ittifoq chempionatida oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalari o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritgan.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983- yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajarib, ushbu faxrli unvonga sazovor bo'lishdi. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkent shahrida dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60- yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975- yili qizlar 3- o'ringa, o'smirlar esa 1979- yili 6- o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari: Viktor Maxorin, Mixail Vasilyev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari: S. Zemlyanova va O. Zubareva; sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S. Orlov, V. Antonov, S. Kalmikov, G. Travkin, I. Ahmadiyev, B. Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lishdi.

Qo'l to'pi bo'yicha o'yinchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F. Abdurahmonov, V. Kaplinskiy, V. Ogirenko, E. Golovchenko, V. Konoplev, V. Izaaklar "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda Qo'l to'pi Federatsiyasi 1992- yili tashkil etilib, 1993- yili Xalqaro va Osiyo Federatsiyalariga qabul qilindi.

1992- yildan boshlab O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda.

O'zbekiston Respublikasi chempionatlarida
g'alabaga erishgan jamoalar

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy

1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F. A.	O'zDJTI	Pavlov Sh. K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F. A.	UPTK	Izaak V. I.
1994	"Quruvchi"	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V. I.
1995	"Quruvchi"	Davidov S. V.	"D klub"-SKIF	Borotkin S.
1996	"Quruvchi"	Davidov S. V.	"D klub"-SKIF	Pavlov Sh. K.
1997	"Quruvchi"	Davidov S. V.	"Sergeli"	Konoplyov V.
1998	MHSK	Davidov S. V.	"Sergeli"	Konoplyov V.
1999	MHSK	Davidov S. V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2000	MHSK	Davidov S. V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2001	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2002	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2003	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2004	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2005	O'zMU	Matxaliev I.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2006	O'zMU	Butabayev A.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2007	"Umid"	Ikramov U.	AGMK	Muminov V.
2008	SamAQI	Petrosyan V.	"Algoritm"	Konoplyov V.

1994 – 1996- yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan qo'l to'pi bo'yicha chempionatda "D – klub" (O'zDJTI) qizlar jamoasi g'alabaga erishdi. Sh. K. Pavlov va F. A. Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997- yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida ishtirok etish huquqiga ega bo'ldi. 1997- yilning dekabr oyida bu jamoa Germaniyada o'tkazilgan Jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pi o'yinini dunyoga tanitdi.

O'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov tashabbusi bilan 1999- yil 21- mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to'g'risida"gi 271- sonli Qaroriga binoan mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga muvofiq uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. "Yoshlik" sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1 – 9- sinf o'quvchilari qamrab olinadi va o'quvchilar uchun har o'quv yilida "Umid nihollari" o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'til paytida maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich esa qishki ta'til paytida viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'til paytida respublika miqyosida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. "Umid nihollari" o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralariga tanlab olish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. "Barkamol avlod" sport jamiyati doirasida kasb-hunar kollejlari va akademik litsey o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litsey o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta "Barkamol avlod" sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr – yanvar, viloyat bosqichlari yanvar – aprel, respublika miqyosidagi yakuniy bosqichi aprel – may oylarida o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismonan chiniqtirishi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam ravishda to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. "Talaba" sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada" sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar respublika miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurtimiz sharafiga nufuzli

xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi sport tizimi mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni mazkur tizimda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin.

Birinchi marta qo'l to'pi sport turi Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada – 2002" musobaqa dasturiga kiritildi.

Uch bo'g'inli sport tizimi yo'lga qo'yilgandan boshlab, yana qo'l to'pi sport turining rivojlanishiga e'tibor berila boshlandi.

"Universiada – 2002" o'yinlari dasturida ko'rsatilgan qo'l to'pi bo'yicha Toshkent shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o'rintari

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1- o'rin	Toshkent – 1	1- o'rin	Toshkent – 1
2- o'rin	Buxoro	2- o'rin	Buxoro
3- o'rin	Namangan	3- o'rin	Toshkent – 2
4- o'rin	Toshkent – 2	4- o'rin	Namangan
5- o'rin	Farg'ona	5- o'rin	Andijon
6- o'rin	Qoraqalpog'iston Respublikasi	6- o'rin	Farg'ona
7- o'rin	Andijon	7- o'rin	Samarqand
8- o'rin	Toshkent – 3	8- o'rin	Qoraqalpog'iston Respublikasi
9- o'rin	Jizzax	9- o'rin	Xorazm
10- o'rin	Xorazm	10- o'rin	Qashqadaryo
11- o'rin	Sirdaryo	11- o'rin	Navoiy
12- o'rin	Toshkent viloyati	12- o'rin	Toshkent – 3
13- o'rin	Samarqand	13- o'rin	Surxondaryo
14- o'rin	Qashqadaryo	14- o'rin	Toshkent viloyati
15- o'rin	Surxondaryo		
16- o'rin	Navoiy		

2003- yilda “Talaba” sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo’ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo’l to’pi bo’yicha ham oliy o’quv yurtlari talabalari o’rtasida musobaqalar o’tkazishga imkoniyat berdi, o’z navbatida, sportchilarimizning tajriba orttirishiga ham sharoit yaratildi.

“Universiada – 2004” dasturida ko’rsatilgan qo’l to’pi bo’yicha Toshkent shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o’rinlari

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1- o’rin	Toshkent – 1	1- o’rin	Toshkent – 1
2- o’rin	Samarqand	2- o’rin	Samarqand
3- o’rin	Namangan	3- o’rin	Toshkent – 2
4- o’rin	Buxoro	4- o’rin	Namangan
5- o’rin	Andijon	5- o’rin	Xorazm
6- o’rin	Farg’ona	6- o’rin	Farg’ona
7- o’rin	Jizzax	7- o’rin	Andijon
8- o’rin	Qoraqalpog’iston Respublikasi	8- o’rin	Buxoro
9- o’rin	Xorazm	9- o’rin	Qoraqalpog’iston Respublikasi
10- o’rin	Qashqadaryo	10- o’rin	Qashqadaryo
11- o’rin	Toshkent – 2	11- o’rin	Surxondaryo
12- o’rin	Toshkent – 3	12- o’rin	Toshkent viloyati
13- o’rin	Sirdaryo	13- o’rin	Jizzax
14- o’rin	Toshkent viloyati	14- o’rin	Navoiy
15- o’rin	Surxondaryo	15- o’rin	Toshkent – 3
16- o’rin	Navoiy		

“Universiada – 2007” dasturida ko’rsatilgan qo’l to’pi bo’yicha Toshkent shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o’rinlari

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1- o’rin	Toshkent – 1	1- o’rin	Toshkent – 1
2- o’rin	Samarqand	2- o’rin	Xorazm
3- o’rin	Andijon	3- o’rin	Samarqand
4- o’rin	Buxoro	4- o’rin	Namangan
5- o’rin	Xorazm	5- o’rin	Navoiy

6- o’rin	Namangan	6- o’rin	Qoraqalpog’iston Respublikasi
7- o’rin	Jizzax	7- o’rin	Surxondaryo
8- o’rin	Farg’ona	8- o’rin	Qashqadaryo
9- o’rin	Qoraqalpog’iston Respublikasi	9- o’rin	Sirdaryo
10- o’rin	Qashqadaryo	10- o’rin	Andijon
11- o’rin	Toshkent viloyati	11- o’rin	Toshkent viloyati
12- o’rin	Sirdaryo	12- o’rin	Farg’ona
13- o’rin	Navoiy	13- o’rin	Buxoro
14- o’rin	Surxondaryo	14- o’rin	Jizzax

O’zbekistonda qo’l to’pi sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda oldimizga qo’yilgan maqsadlarimizdan birinchisi – eng avvalo, qo’l to’pi bo’yicha sport jamoalaridagi o’quv-trenirovka mashg’ulotlari jarayonining sifatini oshirish va bu borada tarbiyaviy ishlarning olib borilishiga ko’proq e’tibor berish.

Sport o’yinlari sohasida faoliyat ko’rsatayotgan olimlar: pedagogika fanlari doktori E. Seyt-Xalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J. A. Akramov; pedagogika fanlari nomzodlari: V. Izaak, M. Jukov, J. Akramov, L. Hasanova, I. Shelyagina, S. Azizov, T. Nabiyeu; dotsentlar: F. Abdurahmonov, V. Lemeshkov, O. Abdalimov, Sh. Pavlov va sport ustasi A. Bo’taboyevlar o’z tajribalari asosida qo’l to’pi sport turiga doir qanday yangilik va ilg’or usullarni tavsiya etadigan bo’lsalar, hammasini qo’llashimiz lozim. Shularga amal qilsak, yaxshi jamoalarimiz jahon bo’ylab qo’l to’pi bo’yicha yetakchi mavqega ega bo’lishlari mumkin.

QO’L TO’PI O’YININING UMUMIY TASNIFI

Qo’l to’pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o’yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o’z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qiladi. Shuning

uchun bu o'yinni raqiblarning o'zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin.

O'yin jarayonini o'yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo'lmaydi.

O'yin texnikasi o'yin usullarining yigindisi bo'lib, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, jamoa uni o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonini aldab, imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'proq to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslik, raqibdagi to'pni olib qo'yish va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya sport kurashini boshqarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to'g'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo'lajak sport musobaqalarining sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo'ladi:

1. Jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash.
2. Raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash.
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir-biri bilan bog'liq. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktika tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yinchi o'yin texnikasini egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa

jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Raqib xulqiy faoliyatda sportchining rejasini, ruhiy holati to'g'risida ma'lumotga ega bo'ladi, shu sababli raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay, kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatishi kerak.

Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi

Qo'l to'pi o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim. Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib, oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab, ular darvozabon va maydondagi o'yinchilar (hujumda markaziy o'yinchi, yarim o'rta, qanot va chiziqdagi o'yinchi, himoyada esa markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi himoyachilar)ga ajratiladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlar, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati o'yinchilar malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasining rivojlanganligiga bog'liq. Hozirgi zamon qo'l to'pi sport turida o'yinning jadallashganligi ko'rinib turibdi.

Bu qo'l to'pi o'yinchilarning o'yin paytidagi to'xtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilishi hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir.

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi o'yinchilarga ularning harakat faoliyatlari va funksional tayyorgarliklari bunday darajada bo'lishi uchun katta talablarni qo'yadi. Musobaqa paytida o'yinchi juda katta hajmdagi ishini bajaradi. O'yin davomida u 4000 – 6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25% ni tashkil etadi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan: o'yinchi himoyalaniish paytida 2 – 10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V. I. Izaakning ma'lumotiga ko'ra, markaziy himoyachi 730 metr, qanot o'yinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. Shunda markaziy himoyachi to'p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoyachisi esa 20 metr masofani bosib o'tadi, xolos. Ayniqsa, to'pni uzatishlardagi farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni qanot o'yinchisiga nisbatan, 2 – 3 marta chiziqdagi o'yinchiga nisbatan 6 – 8 marta ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'liq bo'ladi. Hujumdan himoyaga o'tish, himoyadan hujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p katta tezlik bilan yugurish turlarini amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tezlik bilan yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50 – 120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib, raqibning hujumdagi rejalarini bartaraf etishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan har xil sakrash turlarni ko'proq

yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrab bajaradigan harakatlarning umumiy soni uncha ko'p emas. Har bir o'yinchi o'rtacha 20 martagacha har xil sakrab bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi. Keltirilgan bu raqamda erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib, biroz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday sur'ati o'zgarib turadigan o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan usullarni qamrab oladi. Bu, o'z navbatida, maydondagi o'yin holatiga bog'liq. Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan bajariladigan harakatlari, raqib bilan yakka-ma-yakka kurashi vaqtida, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar, ayniqsa, raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radio-telemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 soniyada 1 – 3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda, o'yin davomida o'yinchining yurak urishi daqiqasiga 160 – 180 martagacha bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishi tezligi musobaqaning ahamiyatiga, raqibning mahorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Taqvim musobaqalari davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi daqiqasida 162 martadan kam bo'lmaydi.

Ahamiyatli musobaqa sharoitida o'yin uchun ajratilgan vaqtning 50% davomida o'yinchining yurak urish tezligi daqiqasida 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan erkak va ayol qo'l to'pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jihatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'r-

satkichlari yig'indisi 9800 – 10800 martagacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2 – 4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi sportchilarining o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari kichik razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrash turlari, birdaniga tezlik bilan harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytda bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni olib, o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davri boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10 – 40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi daqiqasida 144 – 176 martagacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa bu ko'rsatkich daqiqasida 120 – 162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yigindisi 8000 – 9600 martagacha bo'ladi.

Yuqori razryadli sportchilar o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davridagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyatlari haqida kerakli ma'lumotlar murabbiyga maxsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot esa murabbiyga o'yinchilarning ovqatlanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa, o'z navbatida, sportchilar organizmini qayta tiklanishini ta'minlaydi.

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruhiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarlik turlarining o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket

birlashishi, jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi.

Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi. Masalan:

1) o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland o'yinchilarning esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirib, kutilgan natijalarga erishish mumkin;

2) ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash orqali, masalan, baland bo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldovchi harakatlarini takomillashtirish orqali to'ldirsa bo'ladi;

3) jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish orqali, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish orqali to'ldirish mumkin;

4) bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish orqali, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarni mukammal egallash orqali to'ldirish mumkin;

5) taktik fikrlashdagi yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan to'ldirsa bo'ladi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan to'ldirishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgartishlar kiritish, butun o'yin

davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarliklarni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlar, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbiy yo'nalish berishi lozim, o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

a) hisobdagi farqning minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

b) eng kuchli o'yinchini betaraf qilish;

d) o'yin intizomini saqlagan holda yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar.

O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan, hisobdagi farqning maksimal bo'lishini ta'minlash;

b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;

d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;

e) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

a) g'alaba qilish;

b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;

d) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo.

O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. Shundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator,

himoya, hujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

- 1) o'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;
- 2) jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;
- 3) har bir o'yinchi faoliyatini baholash;
- 4) o'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Qo'l to'pi o'yini qachon va qayerda kashf etilgan?
2. Qachondan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlari o'tkazila boshlandi?
3. Nima sababdan qo'l to'pi o'yini talaba-yoshlar o'rtasida keng ommalashtirilmoqda?
4. Qo'l to'pi o'yini qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. Qo'l to'pi bo'yicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.
6. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalarining mohiyati va ularni o'tkazishda qo'l to'pi o'yinining o'rni haqida gapirib bering.
7. Respublikamizda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi haqida gapirib bering.
8. O'zbek qo'l to'pi sportchilarining jahon miqyosidagi yutuqlari haqida gapirib bering.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov tashabbusi bilan qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining qaysi qaroriga asosan va uning talablariga muvofiq uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi?
10. Nima sababdan qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot murabbiylar uchun zarur deb hisoblaymiz?
11. Nima uchun o'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega deb hisoblaymiz?

12. Nima uchun qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi?

QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINING TASNIFI

Qo'l to'pi o'yinida turli-tuman to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pi o'yinchilarining ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoasi o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda qiziqarli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7x7 o'yini vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya usullari bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yinining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda hujum va himoya harakatlari o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat, turish va tayyorgarlik o'yinchining harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlar vaziyatdan kelib chiqqan holda bajariladi. Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi jamoasiga ko'proq

foйда keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan oldinga erkin yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi kabi kichik bo'limlarga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan – harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanishadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi.

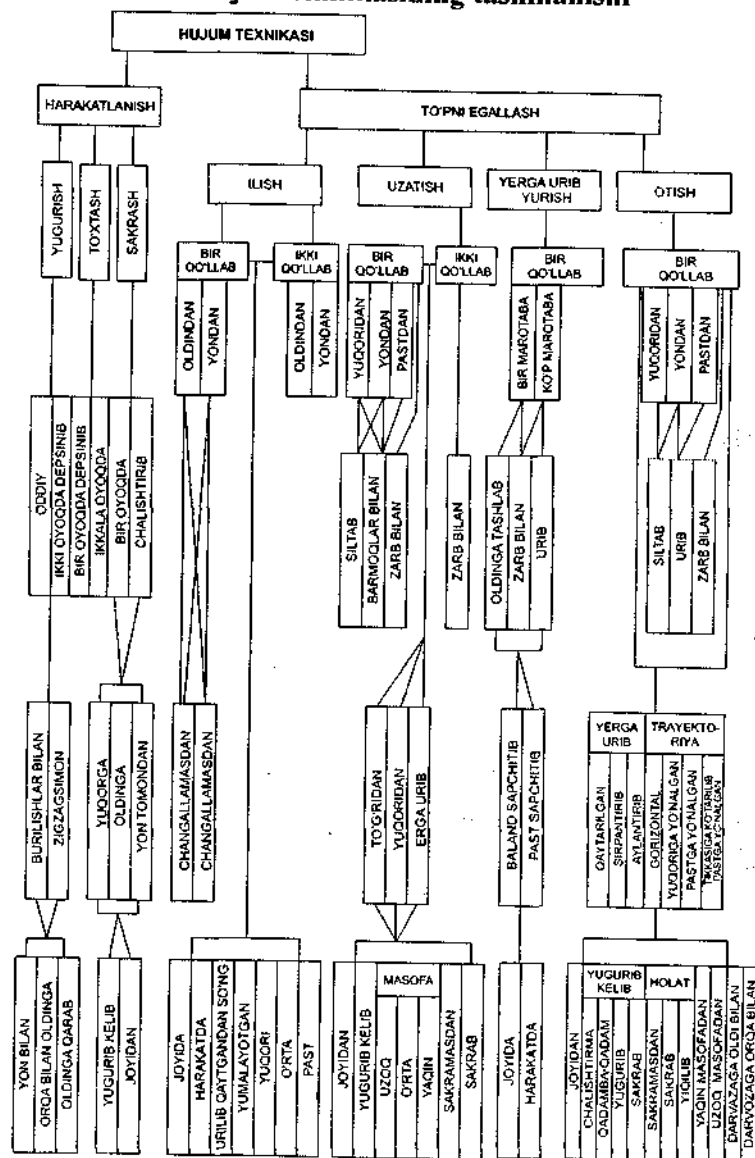
HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

Hujum o'yini texnikasi

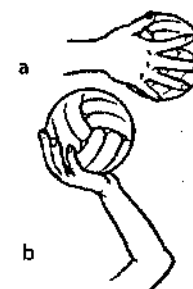
To'pni egallagan hujumchi raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin.

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

HUJUM TEKNIKASI



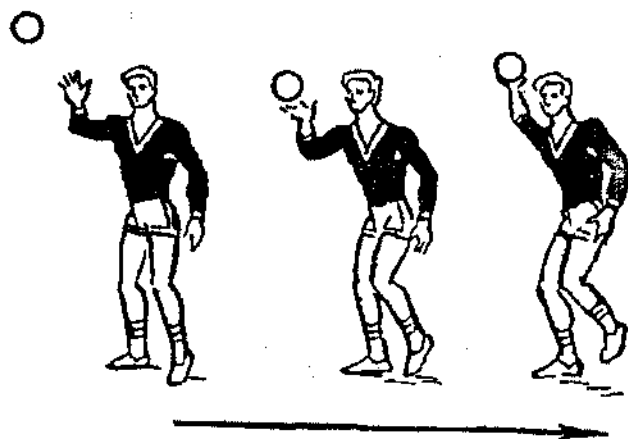
To'pni ikki qo'llab ushlash



- a) to'pni bir qo'llab barmoqlar yordamida ushlash;
b) to'pni bir qo'llab barmoqlar yordamsiz kaftda ushlash.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyin qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda to'xtash harakatini tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa, to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu holat qo'lning panja bo'g'imlarining qotishiga olib keladi.

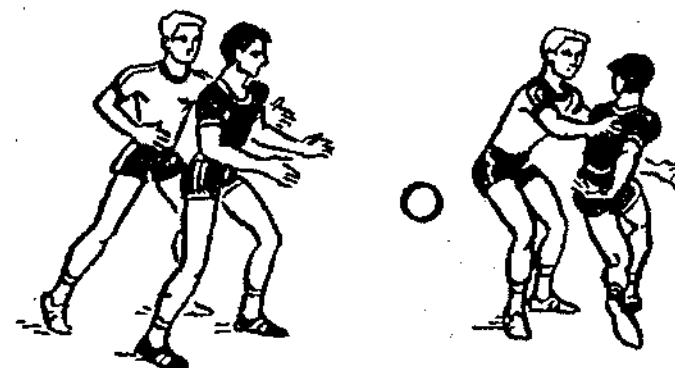


To'pni bir qo'llab ilish

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'pni uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalariga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'pni otish usulidan ham farq qiladi.



To'pni bir qo'llab uzatish



To'pni orqadan uzatish

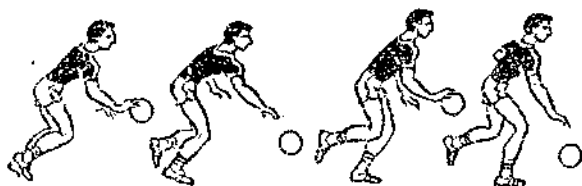
Qo'llarning tirsak qismini bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda – orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaydigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak ostida keskin otadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda

to'pga qaramasdan, yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.



To'pni yerga urib yurish

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim ahamiyat kasb etadi – uning kuchi tezligiga bog'liq bo'ladi.

To'p otish texnikasini bajarishda uning energiyasi va vaznini hisobga olish zarur. To'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tezlik bilan otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'pni ilib olgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish turlari joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul harakatda va yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'pni otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon tomondan bajarilishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab qo'llanadi.

Harakat vaqtida qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestniy shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'irlanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p ushlagan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib, oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishiga, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi, oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib, tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zarurat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkani holda to'pni keskin darvozaga uloqtiradi.

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10 – 12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni

siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lini orqa tomonga o'tkazib, to'psiz qo'lini oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan oldin bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga – pastga – orqaga) sekinlashtirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatda himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi. Ko'pincha o'yinda to'pni yiqilib otish zarurati vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab – yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatda hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi muvozanatini yo'qotgan holda to'pni darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil – oldinga va yon tараflarga bo'lishi mumkin.

Yuqoridagi qo'lni bukkani holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachining qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygani to'sig'idan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gавdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi.

Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini, himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshning orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi.

Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bo'lishi kerak.

Yuqoridagi qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan, asosan, chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadi. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrlik chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib zonaga sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqqa, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rmdan turadi.

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan buri-

lib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inidan bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'irlanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

To'pni o'yinchi himoyachidan uzoqroq olib ketish uchun oldingi tayanch oyog'ini himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda, o'ng tarafga).

Gavdaning yuqori qismini burish orqali qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish to'pni himoyachilardan yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchi bo'lib harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda depsinib, yuqoridan baland trayektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib), ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, so'ngra esa to'pning yo'nalishi o'zgartiriladi.

To'pni yerga urib sapchitib otish darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z yo'nalishini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hu-

jum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilib ko'proq topni qarshiliksiz qabul qilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

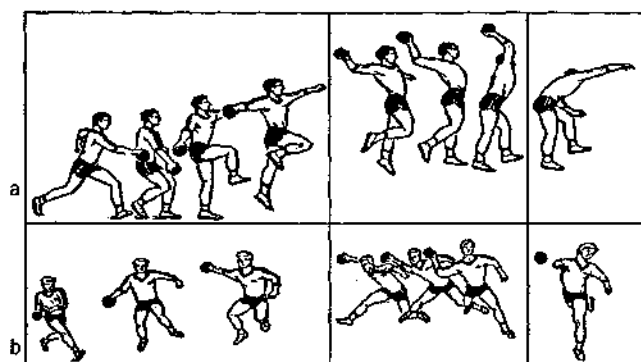
Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza) – anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulning qulay paytda qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirilishiga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

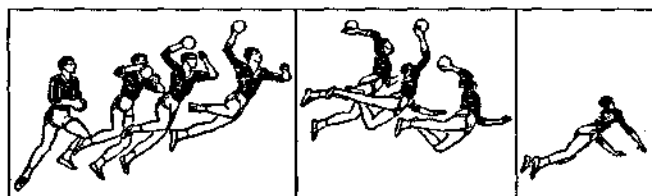
To'pni uzatishda usullarni to'p yo'nalishini o'zgartirish va to'p uzatishda to'xtab qolishlarda chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib, himoyachini aldab o'tish yaxshi natija beradi.

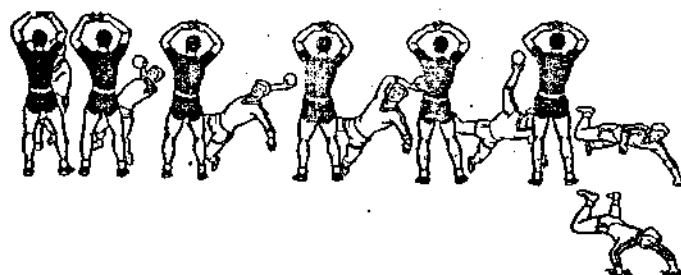
Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhim. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.



To'pni darvozaga sakrab otish



To'pni darvozaga yiqilib urish



To'pni darvozaga yiqilib otish



To'pni darvozaga yiqilib otish

To'siq bu hujumchilarning himoyachilar himoyasidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

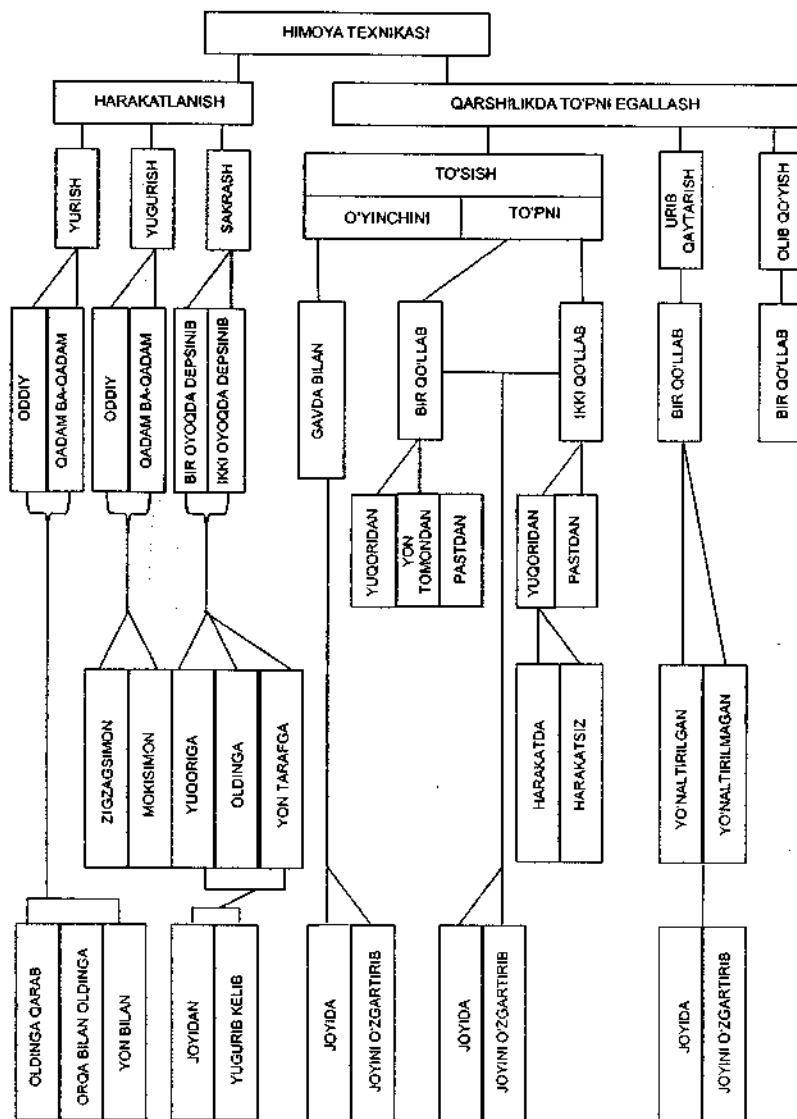
Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Himoya o'yini texnikasi

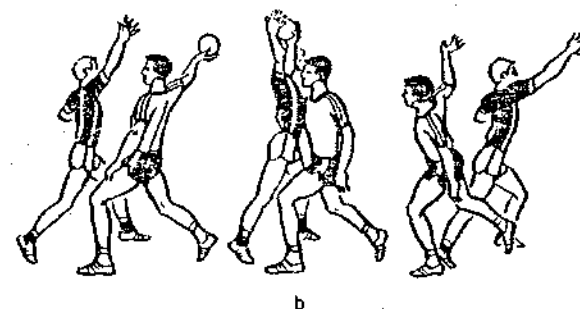
Himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabonning to'pni ushlab olish usullari kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukan holda (burchagi taxminan 90°) biroz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

Himoya texnikasining tasniflanishi



To'pni olib quyish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.



To'pni olib qo'yish

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni ko'taradi.



To'pni urib chiqarish

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi hujumchiga qanchalik yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlantiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.



To'pni ikki qo'llab to'sish

Darvozabon o'yini texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujum-

ning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi – avvalo, bo'yi (180 – 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning, asosan, ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulay: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15 – 20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'targan, tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi, ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

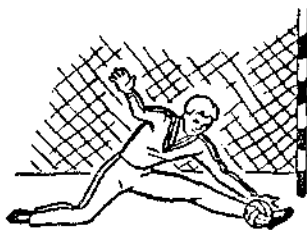
```

graph TD
    DT[DARVOZABON TEKHNIKASI] --> HT[HIMYOY TEKHNIKASI]
    DT --> HT2[HUJUM TEKHNIKASI]
    
    HT --> KAT[KARAKATLANISH]
    HT --> QTE[QARSHILIKDA TO'PNI EGALLASH]
    
    KAT --> Y[YURISH]
    KAT --> Y2[YUGURISH]
    KAT --> S[SAKRASH]
    
    Y --> O[ODDIY]
    Y --> Q[QADAMBA-QADAM]
    Y --> O2[ODDIY]
    Y --> Q2[QADAMBA-QADAM]
    Y --> B1[BIR OYOQDA DEPSINIB]
    Y --> I1[IKKI OYOQDA DEPSINIB]
    
    Y2 --> O3[ODDIY]
    Y2 --> Q3[QADAMBA-QADAM]
    Y2 --> O4[ODDIY]
    Y2 --> Q4[QADAMBA-QADAM]
    Y2 --> B2[BIR OYOQDA DEPSINIB]
    Y2 --> I2[IKKI OYOQDA DEPSINIB]
    
    S --> O5[ODDIY]
    S --> Q5[QADAMBA-QADAM]
    S --> O6[ODDIY]
    S --> Q6[QADAMBA-QADAM]
    S --> B3[BIR OYOQDA DEPSINIB]
    S --> I3[IKKI OYOQDA DEPSINIB]
    
    QTE --> U[USHLAB QOLISH]
    QTE --> K[KUSA]
    QTE --> U2[UZATISH]
    
    U --> B4[BIR OYOQDA]
    U --> I4[IKKI OYOQDA]
    U --> G[GAVDA BILAN]
    U --> I5[IKKI QO'LLAR]
    U --> B5[BIR QO'LLAR]
    
    B4 --> O7[OYOQNI KOTARIB]
    B4 --> KATTA[KATTA QADAMDA]
    B4 --> SH[SHING'AT]
    
    I4 --> P[PASTDAN]
    I4 --> YU[YUQORIDAN]
    
    G --> P2[PASTDAN]
    G --> YU2[YONIDAN]
    G --> YU3[YUQORIDAN]
    
    K --> I6[IKKI QO'LLAR]
    
    U2 --> B6[BIR QO'LLAR]
    U2 --> I7[IKKI QO'LLAR]
    
    B6 --> YU4[YUQORIDAN]
    B6 --> YON[YONIDAN]
    
    I7 --> S[SA'LAB]
    I7 --> Z[ZOR BILAN]
    
    S --> T1[TO'GRIDAN]
    S --> T2[TAYALAS HILAS]
    S --> T3[PASTDA YON HILAS]
    S --> YU4[YEKKA URIB]
    
    Z --> T4[TO'GRIDAN]
    Z --> T5[TAYALAS HILAS]
    Z --> T6[PASTDA YON HILAS]
    Z --> YU5[YEKKA URIB]
    
    HT2 --> U3[UZATISH]
    
    U3 --> B7[BIR QO'LLAR]
    U3 --> I8[IKKI QO'LLAR]
    
    B7 --> YU6[YUQORIDAN]
    B7 --> YON[YONIDAN]
    
    I8 --> S2[SA'LAB]
    I8 --> Z2[ZOR BILAN]
    
    S2 --> T7[TO'GRIDAN]
    S2 --> T8[TAYALAS HILAS]
    S2 --> T9[PASTDA YON HILAS]
    S2 --> YU7[YEKKA URIB]
    
    Z2 --> T10[TO'GRIDAN]
    Z2 --> T11[TAYALAS HILAS]
    Z2 --> T12[PASTDA YON HILAS]
    Z2 --> YU8[YEKKA URIB]
    
    T1 --> O8[OLINGA QARAB]
    T1 --> O9[ORQA BILAN OLINGA]
    T1 --> YON1[YON BILAN]
    
    T2 --> O10[OLINGA QARAB]
    T2 --> O11[ORQA BILAN OLINGA]
    T2 --> YON2[YON BILAN]
    
    T3 --> O12[OLINGA QARAB]
    T3 --> O13[ORQA BILAN OLINGA]
    T3 --> YON3[YON BILAN]
    
    T4 --> JOYDAY[JOYDAY]
    T4 --> YUGURIB[YUGURIB KELIB]
    T4 --> YUGURIB2[YUGURIB KELIB]
    
    T5 --> JOYDAY2[JOYDAY]
    T5 --> YUGURIB3[YUGURIB KELIB]
    T5 --> YUGURIB4[YUGURIB KELIB]
    
    T6 --> JOYDAY3[JOYDAY]
    T6 --> YUGURIB5[YUGURIB KELIB]
    T6 --> YUGURIB6[YUGURIB KELIB]
    
    T7 --> JOYDAY4[JOYDAY]
    T7 --> YUGURIB7[YUGURIB KELIB]
    T7 --> YUGURIB8[YUGURIB KELIB]
    
    T8 --> JOYDAY5[JOYDAY]
    T8 --> YUGURIB9[YUGURIB KELIB]
    T8 --> YUGURIB10[YUGURIB KELIB]
    
    T9 --> JOYDAY6[JOYDAY]
    T9 --> YUGURIB11[YUGURIB KELIB]
    T9 --> YUGURIB12[YUGURIB KELIB]
    
    T10 --> JOYDAY7[JOYDAY]
    T10 --> YUGURIB13[YUGURIB KELIB]
    T10 --> YUGURIB14[YUGURIB KELIB]
    
    T11 --> JOYDAY8[JOYDAY]
    T11 --> YUGURIB15[YUGURIB KELIB]
    T11 --> YUGURIB16[YUGURIB KELIB]
    
    T12 --> JOYDAY9[JOYDAY]
    T12 --> YUGURIB17[YUGURIB KELIB]
    T12 --> YUGURIB18[YUGURIB KELIB]
    
    T13 --> MASOFA[MASOFA]
    T13 --> YACIN[YACIN]
    T13 --> ORTA[ORTA]
    T13 --> UZOG[UZOG]
    
    T14 --> MASOFA2[MASOFA]
    T14 --> YACIN2[YACIN]
    T14 --> ORTA2[ORTA]
    T14 --> UZOG2[UZOG]
    
    T15 --> MASOFA3[MASOFA]
    T15 --> YACIN3[YACIN]
    T15 --> ORTA3[ORTA]
    T15 --> UZOG3[UZOG]
    
    T16 --> MASOFA4[MASOFA]
    T16 --> YACIN4[YACIN]
    T16 --> ORTA4[ORTA]
    T16 --> UZOG4[UZOG]
    
    T17 --> MASOFA5[MASOFA]
    T17 --> YACIN5[YACIN]
    T17 --> ORTA5[ORTA]
    T17 --> UZOG5[UZOG]
    
    T18 --> MASOFA6[MASOFA]
    T18 --> YACIN6[YACIN]
    T18 --> ORTA6[ORTA]
    T18 --> UZOG6[UZOG]
    
    T19 --> MASOFA7[MASOFA]
    T19 --> YACIN7[YACIN]
    T19 --> ORTA7[ORTA]
    T19 --> UZOG7[UZOG]
    
    T20 --> MASOFA8[MASOFA]
    T20 --> YACIN8[YACIN]
    T20 --> ORTA8[ORTA]
    T20 --> UZOG8[UZOG]
    
    T21 --> MASOFA9[MASOFA]
    T21 --> YACIN9[YACIN]
    T21 --> ORTA9[ORTA]
    T21 --> UZOG9[UZOG]
    
    T22 --> MASOFA10[MASOFA]
    T22 --> YACIN10[YACIN]
    T22 --> ORTA10[ORTA]
    T22 --> UZOG10[UZOG]
    
    T23 --> MASOFA11[MASOFA]
    T23 --> YACIN11[YACIN]
    T23 --> ORTA11[ORTA]
    T23 --> UZOG11[UZOG]
    
    T24 --> MASOFA12[MASOFA]
    T24 --> YACIN12[YACIN]
    T24 --> ORTA12[ORTA]
    T24 --> UZOG12[UZOG]
    
    T25 --> MASOFA13[MASOFA]
    T25 --> YACIN13[YACIN]
    T25 --> ORTA13[ORTA]
    T25 --> UZOG13[UZOG]
    
    T26 --> MASOFA14[MASOFA]
    T26 --> YACIN14[YACIN]
    T26 --> ORTA14[ORTA]
    T26 --> UZOG14[UZOG]
    
    T27 --> MASOFA15[MASOFA]
    T27 --> YACIN15[YACIN]
    T27 --> ORTA15[ORTA]
    T27 --> UZOG15[UZOG]
    
    T28 --> MASOFA16[MASOFA]
    T28 --> YACIN16[YACIN]
    T28 --> ORTA16[ORTA]
    T28 --> UZOG16[UZOG]
    
    T29 --> MASOFA17[MASOFA]
    T29 --> YACIN17[YACIN]
    T29 --> ORTA17[ORTA]
    T29 --> UZOG17[UZOG]
    
    T30 --> MASOFA18[MASOFA]
    T30 --> YACIN18[YACIN]
    T30 --> ORTA18[ORTA]
    T30 --> UZOG18[UZOG]
    
    T31 --> MASOFA19[MASOFA]
    T31 --> YACIN19[YACIN]
    T31 --> ORTA19[ORTA]
    T31 --> UZOG19[UZOG]
    
    T32 --> MASOFA20[MASOFA]
    T32 --> YACIN20[YACIN]
    T32 --> ORTA20[ORTA]
    T32 --> UZOG20[UZOG]
    
    T33 --> MASOFA21[MASOFA]
    T33 --> YACIN21[YACIN]
    T33 --> ORTA21[ORTA]
    T33 --> UZOG21[UZOG]
    
    T34 --> MASOFA22[MASOFA]
    T34 --> YACIN22[YACIN]
    T34 --> ORTA22[ORTA]
    T34 --> UZOG22[UZOG]
    
    T35 --> MASOFA23[MASOFA]
    T35 --> YACIN23[YACIN]
    T35 --> ORTA23[ORTA]
    T35 --> UZOG23[UZOG]
    
    T36 --> MASOFA24[MASOFA]
    T36 --> YACIN24[YACIN]
    T36 --> ORTA24[ORTA]
    T36 --> UZOG24[UZOG]
    
    T37 --> MASOFA25[MASOFA]
    T37 --> YACIN25[YACIN]
    T37 --> ORTA25[ORTA]
    T37 --> UZOG25[UZOG]
    
    T38 --> MASOFA26[MASOFA]
    T38 --> YACIN26[YACIN]
    T38 --> ORTA26[ORTA]
    T38 --> UZOG26[UZOG]
    
    T39 --> MASOFA27[MASOFA]
    T39 --> YACIN27[YACIN]
    T39 --> ORTA27[ORTA]
    T39 --> UZOG27[UZOG]
    
    T40 --> MASOFA28[MASOFA]
    T40 --> YACIN28[YACIN]
    T40 --> ORTA28[ORTA]
    T40 --> UZOG28[UZOG]
    
    T41 --> MASOFA29[MASOFA]
    T41 --> YACIN29[YACIN]
    T41 --> ORTA29[ORTA]
    T41 --> UZOG29[UZOG]
    
    T42 --> MASOFA30[MASOFA]
    T42 --> YACIN30[YACIN]
    T42 --> ORTA30[ORTA]
    T4
```



Dar'ozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

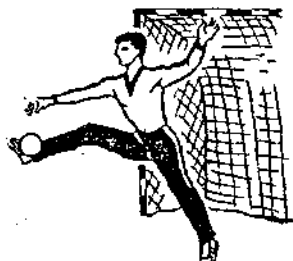
Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziqli bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p o'tayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab, darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.



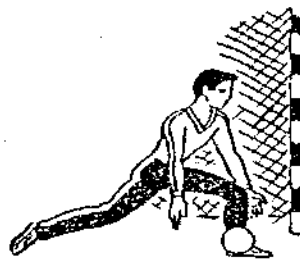
Shpagat holatda to'pni to'xtatish



To'pni bir qo'llab yuqoridan to'sish



Oyoq bilan to'pni to'xtatish



Katta qadam tashlab to'pni to'xtatish

To'pni ilish usuli darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilishning imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li — to'pni ikki qo'llab ilib olish.

To'pni ushlash usulu darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pning (amortizatsiya qilib) tezligini pasaytirib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p kaftga urilganda, qo'l, kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

To'pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo'lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l bilan yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi, agar to'p boshqa tarafdin, kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va to'p ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi oqibatda to'pni qaytargandan so'ng, darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'irlab, keng qadam tashlab hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi, boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'irlanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq, pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyoqni baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To'pni uzatish usuli darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun sharoit yaratishning muhim garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland trayektoriya bilan yoki uzoq masofalarga yuqorida qo'lni bukib to'pni uzatishi qoida tusiga kirib qolgan. To'p egallanganidan so'ng darvozabon uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning mar-

kazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland trayektoriyada keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishining boshlanishini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30 darajadan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhim.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish hujumini amalga oshirsalar, o'yinga qo'shishga tayyor bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi nima deb ataladi?
2. Qo'l to'pi o'yini texnikasiga tasnif bering.
3. Hujum texnikasiga tasnif bering.
4. Himoya texnikasiga tasnif bering.
5. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering.
6. To'pni uzatish va darvozaga otishda oyoq harakatining ahamiyati.
7. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaysi omillar ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
8. Hujumchi va himoyachining maydondagi harakatini qiyoslab bering.
9. To'pni darvozaga sakramasdan, sakrab, yiqilib otishlar xususiyatlari haqida gapirib bering.
10. Darvozabonning to'pni ushlab usullari to'g'risida gapirib bering.

QO'L TO'PI O'YININING TEXNIK USULLARIGA O'RGATISH METODIKASI

O'rgatish jarayonining tuzilishi

O'yin usullari va taktik harakatlarga o'rgatish qiyin va uzoq davom etadigan jarayondir.

O'yin texnikasini o'rganish uchun juda ko'p o'yin usullarini bajarish lozim va buning uchun bir necha yil kerak bo'ladi. O'rgatish jarayonida o'yin usullarini nafaqat biomexanik nuqtayi nazardan to'g'ri va unumli bajarish, balki o'yin paytida uni qo'llashni ham o'rgatish kerak. Shuning uchun texnik usullarga va individual taktik harakatlarga o'rgatish birgalikda olib boriladi. Bundan tashqari, o'yinga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash o'zaro bir-biriga bog'lagan holda olib boriladi. Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash zaminida o'yinchining harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari yotadi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash harakat malakalarini egallash jarayonini tezlashtiradi. O'yin usullarini bajarishda jismoniy sifatlarni namoyon bo'ladi va rivojlanishi tezlashadi. Biroq harakatlarga o'rgatishda qoida bo'yicha sharoit yengillashib boriladi, ammo jismoniy sifatlarni tarbiyalashda yuklama oshirib boriladi.

Har bir usulni o'rgatish bosqichma-bosqich olib boriladi. Eng asosiy e'tibor harakatning asosiy bosqichiga, keyin esa boshqa qismlarini bajarishga qaratiladi.

Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarning ket-maketligi mantiqan to'g'ri bo'lishi kerak.

1. Usul bilan tanishtirish.
2. Usulni soddalashtirib o'rgatish.
3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish.
4. O'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Usul bilan tanishtirishda, albatta, ko'rgazmali qurollardan foydalanib, usul to'g'risida ma'lumot berish va tasavvur hosil qilish zarur. Ko'rgazmali qurollardan kayta foydalanilganda (rasmlar, jadval, videotasmalar) o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi. O'yin usullari va harakatlarni ko'rsatishda usulning ahamiyati va uni o'yin paytida unumli qo'llash to'g'risida gapirib berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat to'g'risida tasavvurga ega bo'lish uchun shu usulni bajarib ko'rish imkoniyati beriladi. Harakatlarni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish kamchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi. Ushbu holatda qanday muvaffaqiyatga erishish tayyorlovchi va yondashuvchi mashqlarni tanlashga bog'liq bo'ladi. Harakat elementlarini his qilish uchun harakatlarni majburiy chegaralab va belgilab qo'ygan usullari qo'llaniladi.

O'yin usullarini soddalashtirilgan yoki murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish uchun o'yinning dastlabki holati, masofa, yo'nalish harakati tezligi va har xil xalaqit beruvchi unsurlari kiritiladi. Bu, o'z navbatida, usulga o'rgatishdagi to'siqlarni bartaraf qiladi.

QO'L TO'PI O'YINCHISINING TEXNIK TAYYORGARLIGI BO'YICHA MASHQLAR

To'pni yerga urib olib yurish bo'yicha namunaviy mashqlar

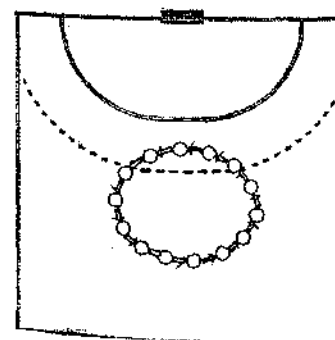
1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. Shularning hammasini yugurgan holatda bajarish.
3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib, to'pni yerga urib yurish.

4. Har xil to'siqlardan xatlab, to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlasnib, to'pni yerga urib olib yurish.
6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90 – 180 – 360 daraja) to'pni yerga urib olib yurish.
7. 6 – 9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib, chiziq bo'ylab to'pni yerga urib olib yurish.
8. O'ng va chap qo'llarda to'pni yerga galma-gal urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikkita to'pni yerga urib olib yurish.
10. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchisi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

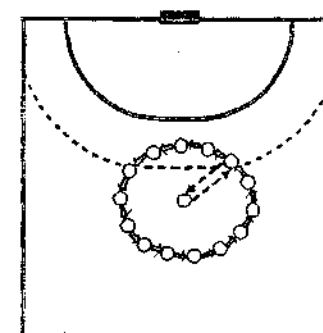
To'pni uzatish va qabul qilish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar diametri 10 – 20 metrli doira shaklida joylashib, to'pni turli usullarda bir qo'llab uzatishadi va ikki qo'llab qabul qilishadi (1- rasm). Mashq turgan joyida va harakatda bajariladi.
2. O'yinchilarning joylashishi 1- mashqda ko'rsatilganday, lekin o'rtada murabbiy joylashadi. U har bir o'yinchiga to'pni uzatib, qabul qilib oladi (2- rasm).

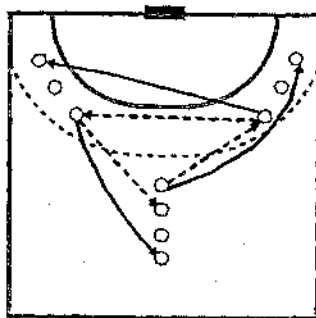
To'pni uzatish usullari: bir qo'llab, ikki qo'llab, yuqoridan, yelkadan, yondan va pastdan.



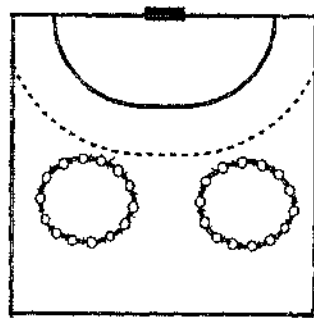
1- rasm



2- rasm



3- rasm



4- rasm

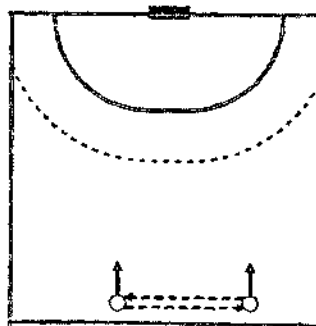
3. O'yinchilar uchburchak shaklida qator bo'lib joylashishadi. O'yinchi qo'shni qatoridagi o'yinchiga to'p uzatib, o'zi to'p uzatilgan tomonga harakat qilib, qator oxiriga turadi (3- rasm).

4. O'yinchilar ikki aylana hosil qilib, bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, o'zaro to'p uzatishadi (4- rasm).

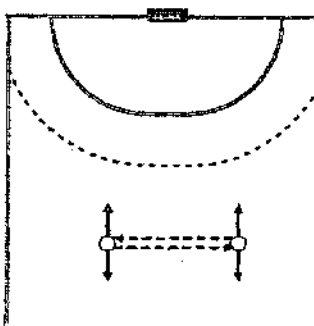
5. Ikki o'yinchi 3 – 4 metr oraliqda parallel harakat qilib, bir-birlariga to'p uzatishadi (5- rasm). Harakat tezligi asta-sekin oshirib boriladi.

6. Ikki o'yinchi qarama-qarshi 3 – 4 metr oraliqda joylashib, o'ngga va chapga harakat qilgandan so'ng, sakrab turib bir-biriga to'p uzatadi (6- rasm).

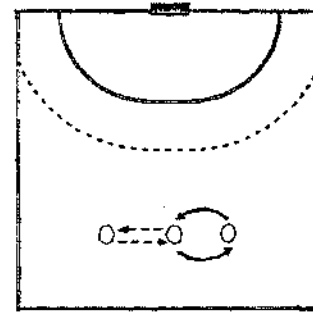
7. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5 – 10 metr oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida



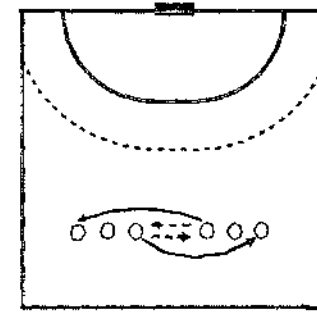
5- rasm



6- rasm



7- rasm

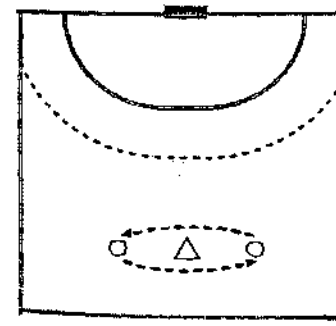


8- rasm

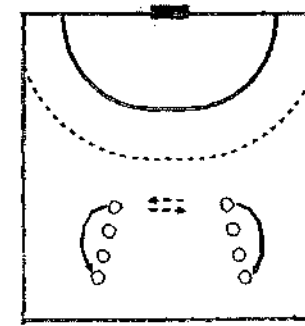
turib, oldindan kelishilgan usulda (pastdan, yuqoridan, yondan va hokazo) o'yinchilar bilan navbatma-navbat joy almashib, to'p uzatishni bajaradi (7- rasm).

8. O'yinchilar 6 – 10 metr masofada 2 qator bo'lib bir-biriga qarama-qarshi joylashadi. Qator oldida turgan o'yinchi o'zi tomonga yugurib kelayotgan o'yinchiga to'pni uzatadi va o'zi qarama-qarshi qator oxiriga borib turadi (8- rasm). Shu mashqni sakrab turib ham bajarishadi.

9. Ikki o'yinchi 4 – 6 metr masofada joylashadi, o'rtada himoyachi joylashadi. Himoyachi qarshiligida hujumchilar bir-birlariga to'pni uzatib (bir qo'llab, ikki qo'llab, yuqoridan, pastdan, yon tomondan va hokazo) qabul qiladilar (9- rasm).



9- rasm



10- rasm

10. O'yinchilar darvoza ro'parasida 2 qator bo'lib turadi. Qator oldidagi o'yinchi 1, 2, 3 qadamdan so'ng keyingi qatordagi o'yinchiga to'pni uzatib, o'z qatori oxiridan joy oladi (10- rasm).

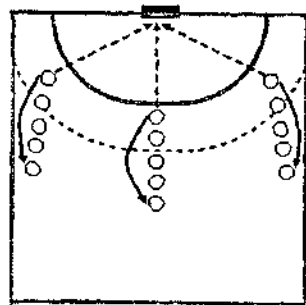
To'pni darvozaga otish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. O'ng burchakdan, chap burchakdan va markazdan darvozaga to'p otish. O'yinchilar har bir joydan navbat bilan to'pni darvozaga otishadi va o'zlari turgan qator oxiridan joy olishadi (11- rasm).

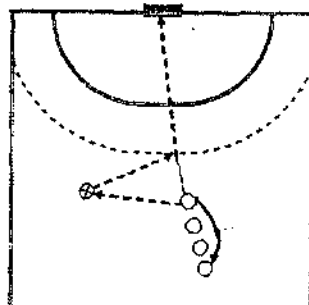
2. O'yinchilar bir qator bo'lib joylashadi. To'p darvozaga harakat paytida otiladi (chap, o'ng burchaklardan va yarim o'rtadan). O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib va qayta qabul qilgandan so'ng, tirsaklar bukilgan holda yuqoridan darvozaga to'p otadi. Mashqni sakramasdan va sakrab turib bajarishgandan so'ng, o'z qatori oxiriga borib turadi (12- rasm).

3. O'yinchilar bir qator bo'lib joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib, undan qabul qilgandan so'ng, himoyachi qarshiligini yengib darvozaga to'p otadi (13- rasm). To'p sakramay va yon tomondan tirsaklar bukilgan holda otiladi.

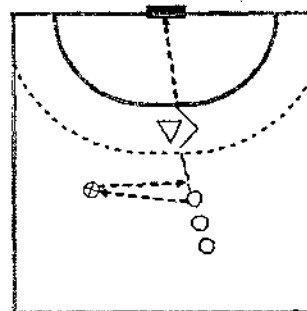
4. Himoyachini chalg'itib darvozaga to'p otish. 1- raqamli o'yinchi oldinga harakat qilayotgan 4- raqamli o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni uzatgandan so'ng himoyachi vazifasini bajaradi.



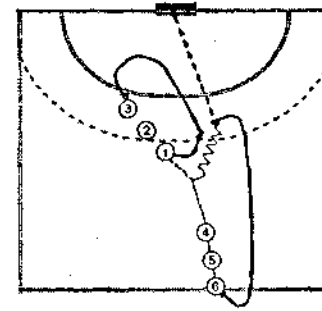
11- rasm



12- rasm



13- rasm

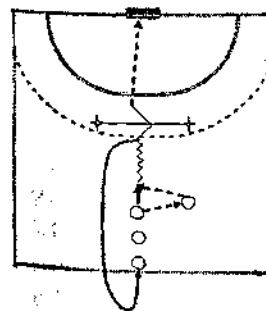


14- rasm

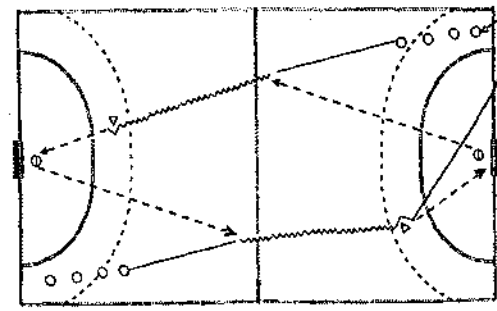
4- raqamli o'yinchi himoyachining o'ng tomonidan o'tib, darvozaga to'pni otadi va 6- raqamli o'yinchi ortidan qatorga turadi. 1- raqamli o'yinchi esa mashqdan so'ng 3- raqamli o'yinchi ortidan qatorga turadi (14- rasm).

5. To'siq ustidan to'pni darvozaga otish (15- rasm). O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi. Qator oldidagi o'yinchi to'pni murabbiyga uzatib, undan harakat paytida to'pni qabul qiladi va to'siq ustidan tirsak bukilgan holda darvozaga otadi. Mashqni tugatib o'z qator oxiridan to'p oladi.

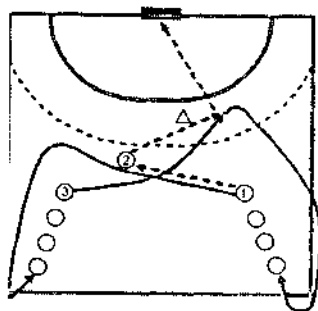
6. Har ikki darvozaga to'p otish (16- rasm). Qator oldida turgan o'yinchi darvozabondan to'pni qabul qilgandan so'ng qarama-qarshi tomondagi darvoza tomon to'pni yerga urgan holda harakat qiladi va harakatni darvozaga to'pni otish bilan yakunlab,



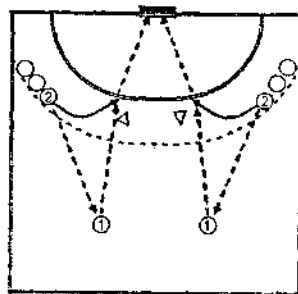
15- rasm



16- rasm



17- rasm

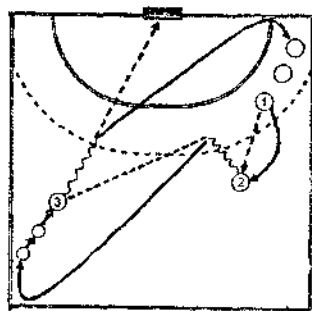


18- rasm

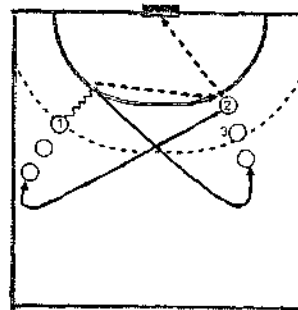
qarama-qarshi qator oxiridan joy oladi. Mashq himoyachi qarshiligida ham bajariladi.

7. Markaziy o'yinchidan to'pni qabul qilgandan so'ng darvozaga otish (17- rasm). 1- raqamli o'yinchi to'pni 2- raqamli o'yinchiga uzatadi, u esa o'ng tomon yarim o'rta chiziqqa tomon harakat qilayotgan 3- raqamli o'yinchiga to'pni uzatadi. 3- raqamli o'yinchi to'pni turli usullarda darvozaga otadi (oldiniga himoyachisiz, keyin esa himoyachi qarshiligini yengib).

8. O'ng va chap qanot o'yinchilarning chiziqdan darvozaga to'p otishi (18- rasm). 2- raqamli o'yinchi to'pni 1- raqamli o'yinchiga uzatib, o'zi chiziq tomon harakat qiladi va to'pni 1- raqamli o'yinchidan qabul qilib, turli usullarda darvozaga otadi. Mashq o'ng va chap qanotlardan bajariladi.



19- rasm



20- rasm

9. 1- raqamli o'ng tomon qanot o'yinchisi 2- raqamli o'ng tomon yarim o'rta o'yinchisiga to'pni uzatadi. U oldinga to'p bilan harakat qilib, 3- raqamli chap tomon yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatadi. 2- raqamli o'yinchi to'pni qabul qilib, turli usullarda darvozaga otadi (19- rasm).

10. Chiziqdan darvozaga to'p otish (20- rasm). 1- raqamli o'yinchi chap qanot tomon harakat qilib, to'pni 2- raqamli o'yinchiga uzatadi, u esa to'pni qabul qilib darvozaga otadi. To'pni uzatish va darvozaga otish turli usullarda bajariladi.

Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. Ikki darvozabon bir-biriga qarama-qarshi turadi (oralik masofa – 3 – 6 metr). To'pni bir-biriga turli usullarda: bir va ikki qo'llab uzatadi.

2. Darvozaning yuqori, pastki qismlari va to'rt burchagiga to'p otish. Darvozabon otilgan to'pni olib, yana o'yinchiga qaytaradi. Mashqning boshida to'pni darvozaga otish aniq va to'pning tezligi past darajada bo'ladi, asta-sekin to'pning tezligi oshiriladi va darvozabon bilan o'rtadagi masofa ham o'zgartirib boriladi.

3. Murabbiy ishorasi bilan darvozabon turish holatini o'zgartiradi (o'tirib, yarim o'tirgan holda, yotgan holda va boshqalar) va darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

4. O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi, murabbiy ishorasi bilan darvozaga to'p otishadi.

To'pni otish turli usullarda: sakramasdan, sakrab, gavdani o'nga-chapga engashtirgan holda bajariladi.

5. Ikki o'yinchi darvozaning ikki tomoniga to'p otishadi. Darvozabon oldin chap tomonga, so'ng esa o'ng tomonga otilgan to'pni qaytaradi.

6. 7 metrli jarima to'pini qaytarish. O'yinchilar murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha to'pni darvozaga otishadi, darvozabon to'pni

o'tkazmaslik uchun harakat qilib qaytaradi (to'pning tezligi oshirib boriladi).

7. Ikki o'yinchi darvozaning turli tomoniga tezlik bilan to'p otadi. Darvozabon hamma to'pni qaytaradi (mashq vaqt birligi ichida tez bajariladi).

8. Darvozabon devorga qarab turadi, o'yinchi uning ortidan devorga to'p otadi, darvozabon qaytgan to'pni balandligiga qarab qo'l yoki oyoq bilan qaytaradi.

9. O'yinchilar doira shaklida joylashadi va bir-biriga to'p uzatadi. O'rta biror-bir buyum qo'yiladi, darvozabon uni himoya qiladi, o'yinchilar esa buyumni to'p bilan urishga harakat qiladi.

10. Darvozabon darvozaning o'ng burchagida turadi, o'yinchilar markazda bir qator bo'lib turadi va darvozaning chap tomoniga to'p otishadi hamda darvozabon otilgan to'pni qaytaradi, so'ng to'pni darvozaning o'ng tomoniga otishadi, darvozabon esa chap tomondan harakat qilib to'pni to'sadi.

Shartli belgilar

- – hujumchi
- △ – himoyachi
- ⊖ – darvozabon
- ⊕ – murabbiy
- – to'psiz o'yinchining harakati
- – to'pning yo'nalishi
- ↘ – to'pli o'yinchining harakati

QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASINING TASNIFI

O'yinda muvaffaqiyatga erishish, asosan, to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanish kerak.

Taktika – bu o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan individual, guruh yoki jamoa harakatlarining tashkil qilinishiga, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlaridir.

Taktikaning asosiy vazifasi hujum va himoya harakatlarining maqsadga yo'naltiradigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iborat. Taktika turini tanlash jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning holatiga, iqlim sharoiti va boshqa omillarga bog'liq.

O'yin taktikasi doimiy rivojlanish xususiyatiga ega. Ba'zi hollarda hujum himoyadan ustun kelib, u o'yinchilardan himoyada taktik usullarning yangi variantlarini kashf etishni talab qiladi. Lekin ba'zan himoya shuncha mustahkam bo'ladiki, o'yinchilar g'alabani qo'lga kiritish uchun hujumda yangi taktik usullar va vositalar ixtiro qilishga majbur bo'ladilar. Hozirgi zamon taktikasi yuqori individual texnik mahorat va o'yinchilarning yuqori tezlikdagi o'zaro harakatlanishi asosiga quriladi.

O'YIN TAKTIKASINING TASNIFLANISHI

O'yin taktikasi maydon o'yinchisi taktikasi va darvozabon o'yini taktikasidan iborat. Faoliyat yo'nalishi jihatidan esa taktika hujum taktikasi va himoya taktikasini tashkil etadi. Shu aytib o'tilgan taktika turlari bir necha guruhlardan iborat bo'lib, ular individual, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Individual harakatlar – bu o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni bajarishga qaratiladi va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari – bu ikki yoki uch o'yinchining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari – bu jamoa o'yinchilarining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlardir.

Har bir harakatlar guruhi bir qancha harakat turidan iborat. Harakat turi o'yinchilarning o'zaro joylashishi va o'zaro harakatlari bilan tavsiflanadi. Boshqacha qilib aytganda, harakat tizimi paydo bo'ladi. O'yin tizimi deb o'yinchilar o'zaro harakatlari tashkil etilishiga aytiladi. O'yin tizimi bo'yicha har bir o'yinchining vazifalari aniqlanadi va mazkur vazifalarga ko'ra maydonda joylashtiriladi.

O'yinchilarning har bir harakat turini qaysi usulda amalga oshirishi raqiblariga ta'sir qilishiga qarab belgilanadi: o'yinchilar maydonda to'planib yoki, aksincha, yoyilib harakat qiladi. Harakat usullari qo'shimcha variantlarga ega.

MAYDON O'YINCHISI TAKTIKASI

Hujum taktikasi

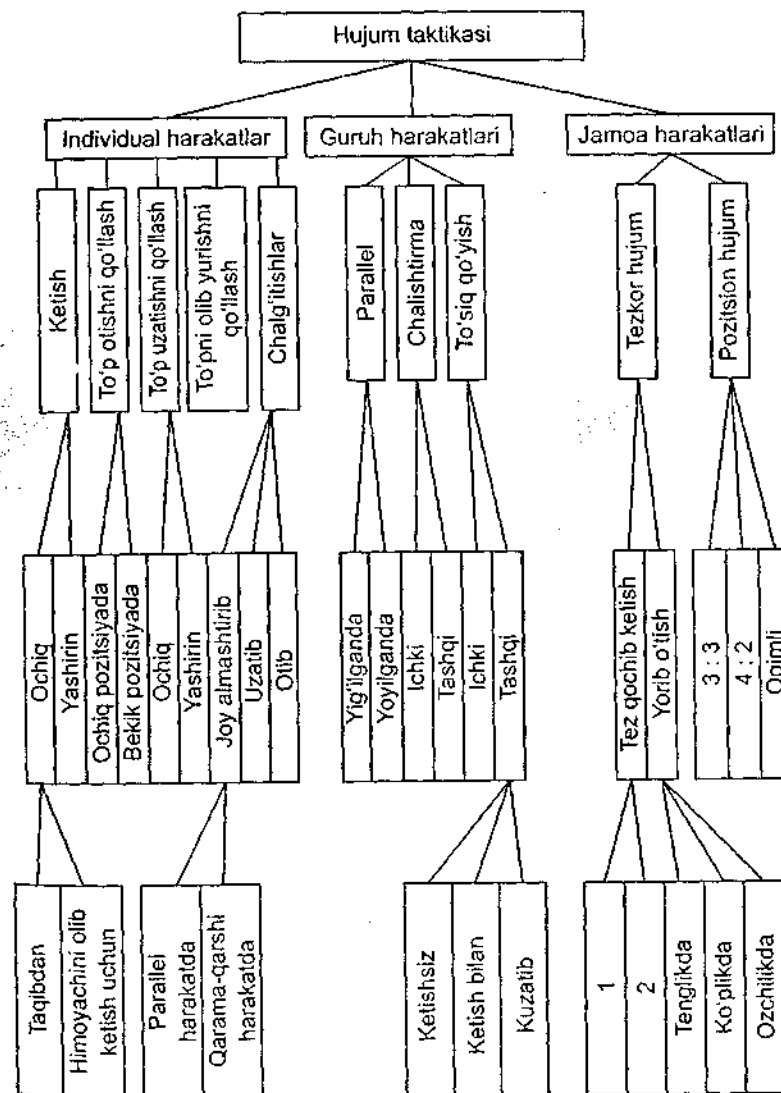
Hujum jamoaning o'yin davridagi asosiy vazifasi hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan, oldindan puxta o'ylab chiqilgan va hujumda to'g'ri bajarilgan harakatlar yutuqqa erishishga imkoniyat beradi.

Hujum taktikasi tasnifi quydagi chizmada ko'rsatilgan.

Individual harakatlar

Jamoa harakatlari natijasi ko'pincha o'yinchilarning shaxsiy mahoratiga bog'liq bo'ladi. Har bir hujumchining o'yin olib borish uslublari va vositalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, g'alabaga erishish shunchalik oson bo'ladi. O'yin usullarini bilish va ularni amalda qo'llay bilish himoyachiga qarshi yakka kurashda ustunlik beradi.

Hujum o'yini taktikasining tasniflanishi



To'pni yerga urib olib yurishni qo'llash. To'pni yerga urib olib yurishni bajarishdan oldin, albatta, bu usulni qo'llashdan maqsadni aniqlash lozim: 1) himoyachini aldab o'tish va darvozaga hujum qilish; 2) to'pni yerga urib olib yurib, darvozabon maydoniga yakuniy zarba berish uchun yaqinlashish; 3) bir necha himoyachini ta'qib qilishga majbur etish va ta'qibdan ozod bo'lgan sherigiga to'pni uzatish.

Agar oldinda erkin turgan jamoadoshi bo'lsa, to'pni yerga urib olib yurish lozim emas. Uzluksiz ravishda qaysi jamoadoshga to'pni uzatish kerakligini aniqlash lozim. To'pni ta'qib etayotgan o'yinchi uzoq masofada bo'lsa, qo'lda yerga urib olib yurish kerak. Ta'qib etuvchi qanchalik yaqin bo'lsa, to'pning yerga urilib qaytishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qib qiluvchi yaqinida to'pni tez-tez yerga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. Yuqori tezlikda yugurib ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatib berish uning to'psiz tezlikka erishib, to'pni yerga urib olib yurish imkonini beradi. Bu usul raqib darvozaboni o'zining maydonida joylashgan bo'lsa va o'yin maydoniga chiqmagan bo'lsa qo'llaniladi.

To'pni uzatishni qo'llash. To'pni uzatish davrida jamoadosh o'yinchining maydondagi joylashishi, tezligi, harakatlanish yo'nalishi va ta'qib etuvchi raqibining yaqinligini inobatga olish kerak. Bu omillar to'pni uzatish usulini tanlashga ta'sir ko'rsatadi.

To'p uzatishlar ochiq va maxfiy bo'ladi.

Ochiq to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

- oldinga to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga uzatiladi. Uzatish o'z o'rnida turib yoki harakatda bajarilishi mumkin);

- kuzatuvchi to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshga izma-iz uzatiladi);

- qarshi to'p uzatishlarda to'p jamoadosh harakati yo'nalishiga qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Yashirin to'p uzatishlarida to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq bo'lmagan yo'nalishlarda uzatiadi. Bularga qo'l panjalari yordamidagi bel va bosh ortidan, oyoq ostidan bajariladigan to'p uzatishlar kiradi. Bu to'p uzatishlarni amalga oshirish jamoadoshlar o'zaro bir-birini yuqori darajada tushunishni, butun diqqat-e'tiborini o'yinga qaratishni talab etadi, chunki bu to'p uzatishlar faqat kichik masofalarda va raqib jamoasi o'yinchilarining yaqinida amalga oshiriladi. Hujum natijasi ko'pincha yashirin to'p uzatishlarni mahorat bilan qo'llay bilishga bog'liq bo'ladi.

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakat qilmaslik;

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshiga nazar tashlamasdan, faqatgina pereferik qarash bilan uni nazorat qilish;

- to'pni tez va aniq uzatish (to'p uzatishning maxfiyligi oshkor bo'lmazligi uchun);

- ta'qib etuvchi uzatilgan to'pni olib qo'ymasligi uchun bevosita ta'qib etuvchining yaqiniga borish kerak.

Har bir aniq o'yin holatida to'pni uzatish usulini puxta tanlab olish, to'p uzatish tezligini to'g'ri rejalashtirish, to'pni qabul qiluvchi jamoadoshining maydondagi joylashishini to'g'ri aniqlab olish muhim ahamiyatga ega.

To'p otishni qo'llash. Darvozaga to'p otish ochiq va yopiq vaziyatlarda amalga oshiriladi. Ochiq vaziyatda hujumchining darvozaga to'pni yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlari ko'rinib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, chunki bunday to'plar darvozabonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Darvozabon to'p otishlarga o'rganib qolmasligi uchun darvozaga to'pni yo'naltirish usullari turli xil bo'lishi lozim. Qanotlardan hujum qiluvchi o'yinchilar darvozaga to'pni otish burchagini kattalashtirish maqsadida sakrab, gavgani bukib, to'pni darvozaga otadi. Darvozaga to'pni otishda hujumchi darvozabonning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Darvozabonning bo'yi kichik bo'lsa, to'pni darvozaning

otishni qo'llash (hujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni yerga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otishi mumkin).

To'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar quyidagi sharoitlarda qo'llaniladi:

1) himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik vaziyatidan chiqarish uchun;

2) himoyachini joyini almashtirishga va chiqishiga undash uchun (to'pni darvozaga otishni aldovchi ko'rsatib, yerga urib olib yurib ketish; to'pni darvozaga otishni ko'rsatib, ta'qib ostidan chiqqan sherigiga uzatish va boshqalar).

Bunday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun hujumchi quyidagilarga amal qilishi lozim:

1) hujumchining aldovchi harakatlari himoyachilarga tabiiy tuyulishi, oddiy o'yin usullari kabi ko'rinishi va himoyachilarni o'zining maqsadlariga ishontrishi;

2) xilma-xil aldovchi harakatlarni qo'llash;

3) aldovchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qulay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish;

4) ba'zi himoyachilarni aldab qo'yadigan aldovchi harakatlarni qo'llash;

5) aldovchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

Maydonning har xil joylarida va darvozadan har xil masofalarda qilingan bir aldovchi harakat bir-biriga o'xshamagan vaziyatni keltirib chiqaradi. Mahoratli o'yinchilar har doim ham bir qancha aldovchi harakatlarni bilishi shart emas. Ba'zida unchalik samarali bo'lib ko'rinmagan maqsadli harakatlar yuqori natijalarni keltirishi mumkin.

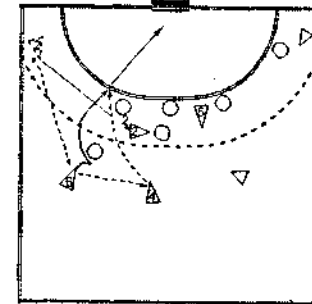
Ketish bu individual taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi raqibning ta'qibidan xalos bo'lib, maydonda kelgusi harakatlar uchun qulay joyni egallaydi. Ketishni ochiq yoki yashirin ravishda bajarish mumkin.

Ochiq ketish joyini o'zgartirish va to'pni yerga urib olib yurish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'p yordamida

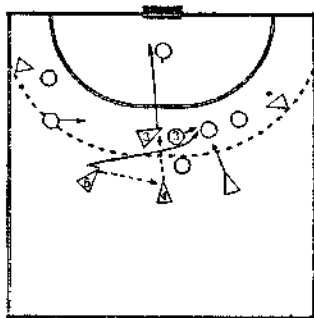
yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

Yashirin ketish joyini o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda hujumchidan ta'qibdan xalos bo'lish uchun sezilarli darajada jismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, maxfiy ketishda esa eng asosiysi himoyachining diqqati chalg'iganda qulay fursatdan foydalanib, ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. Yashirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishi mumkin. O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi hujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va hujumni nihoyasiga yetkazish uchun jamoadoshlari bilan bemaolol harakat qiladi. Hujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish "to'psiz o'yin"ni olib borishga imkon beradi. Bunda hujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan-to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan hujumga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U butunlay ta'qibdan xalos bo'lishga harakat qilishi shart emas. Hujumchi o'zining maydondagi harakatlanishi bilan himoyaga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, chiziqdagi hujumchining darvozabon maydoni bo'ylab amalga oshirgan ketishi ikkinchi qatordagi jamoadoshiga darvozaga to'pni otishni amalga oshirish imkonini beradi, chunki bu paytda himoyachi, albatta, o'zining ta'qiblanuvchi o'yinchisi orqasidan ergashishga majbur bo'ladi. Qanotdagi o'yinchining ochiq ketishi uning maydondagi joyidan yarim o'rta hujumchiga darvozaga hujum qilish imkonini beradi (22- rasm).

Yarim o'rta hujumchining darvozabon maydoniga ketishi chiziqdagi hujumchiga to'pni uzatish uchun imkon beradi (23- rasm).



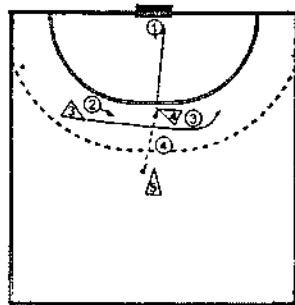
22- rasm. Qanot hujumchisining ochiq ketishida yarim o'rta va markaziy o'yinchining o'zaro harakatlari



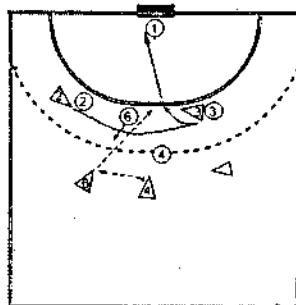
23- rasm. Yarim o'rta hujumchining ochiq ketishida chiziq va markaziy o'yinchining o'zaro harakati

chining o'z ta'qibchisidan darvoza maydoni bo'ylab u yoki bu tarafga ketishi yoki qanotdagi hujumchilarning markazga va qayta o'z joyiga yashirin ravishda ketishi (25- rasm).

O'yinchining muhim taktik komponentidan biri ta'qibdan ketish asosiga qurilgan to'psiz o'yin hisoblanadi. Ochiq va yashirin ravishda ketish usullarini tanlashda o'yinchi qandaydir taktik harakatlarni bajarish jarayonida oldiga qo'ygan maqsadlarni inobatga oladi. Maydondagi maqsadsiz harakatlanishlar faqatgina tasodifiy muvaffaqiyatni keltirishi mumkin. "To'psiz o'yin" san'atining o'rgatilishi ilk darslardan boshlanishi lozim.



24- rasm. Qanot hujumchisining yashirin ketishida chiziq va markaziy o'yinchining o'zaro harakati



25- rasm. Qanot hujumchisining qayta ketishida yarim o'rta va qanot o'yinchisining o'zaro harakati

Guruh harakatlari

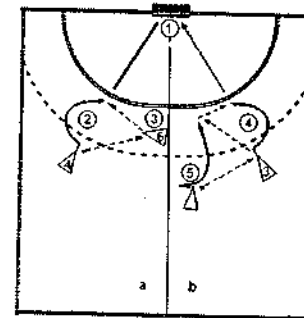
Jamoadoshlarning o'zaro harakatlari guruh harakatlari asosiga quriladi. Guruh harakatlari qoidalarini bilish va ularni samarali amalga oshirish darvozani tez ishg'ol qilishga yordam beradi. Guruh harakatlarida ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etishi mumkin. Guruh harakatlarning turlari guruh ishtirokchilarning o'zaro harakatlari bilan belgilanadi:

- parallel harakatlanish;
- kesishgan holda harakatlanish;
- to'siq qo'llagan holda harakatlanish.

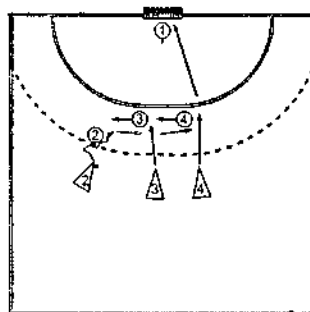
Guruh harakatlarining har bir turi bir necha usullar orqali amalga oshirilishi mumkin. Guruh harakatining turi uning himoyachilarga ko'rsatadigan ta'siri bilan ifodalanadi.

Parallel guruh harakati. Harakatlarning bu turida hujumchilarning harakatlanish yo'nalishi kesishmaydi. Bu guruh harakati hujumchilarning ko'zlagan maqsadiga ko'ra quyidagi o'zaro ikki harakat usullariga bo'linadi: himoyachilarning orasidagi masofani ushlab turib o'zaro harakat qilish yoki ularni bir yerga to'planishga majbur etish.

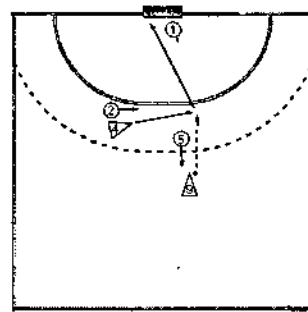
Himoyachilarni tortishsiz (styagivaniye) amalga oshiriladigan harakatda hujumchi to'pni o'z jamoadoshiga uzatib, ta'qibdan ozod bo'lgach, qaytadan to'pni qabul qiladi. O'zaro harakatlarning asosiy sharti – ketishni to'psiz amalga oshirish. Harakatlanishda bir yoki ikki hujumchi bo'lishi mumkin. 26- a rasmga binoan hujumchi to'pni o'z jamoadoshiga uzatgandan so'ng ketishni amalga oshiradi va to'pni qaytadan qabul qilib oladi. Jamoadoshi esa o'z joyidan qo'zg'almaydi. Ikki jamoadoshning o'zaro navbatma-navbat harakatlanishi 26- b rasmida ko'rsatilgan.



26- rasm. Himoyachilarni tortmasdan o'zaro paralel harakatlar: a) harakatda 1 o'yinchi; b) harakatda 2 o'yinchi navbat bilan.



27- rasm. Himoyachilarni tortish uchun paralel harakatlar

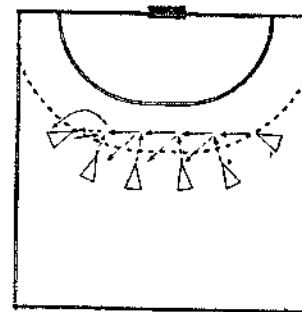


28- rasm. Ichki kesishgan harakatlar

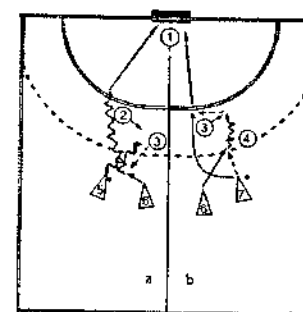
Himoyachilarni o'ziga tortib (styajka), to'pli hujumchi o'zining harakatlari yordamida jamoadoshiga yashirin ketishga imkoniyat beradi. Ta'qibchini aldab o'tib, hujumchi qo'shni himoyachining e'tiborini o'ziga tortadi va jamoadoshini ta'qibdan xalos etishga erishadi. O'zaro harakatlarda ikki va undan ortiq jamoadoshlar qatnashishi mumkin (27- rasm). Hujumchilarning o'zaro harakatlarga qo'shilishi aniq ketma-ket bo'lishi kerak. To'pli o'yinchi jamoadoshi ta'qib etuvchisining diqqatini o'ziga tortishi lozim, faqat shundan so'ng jamoadoshi faol harakat qilishi mumkin. Parallel o'zaro harakatlarning muvaffaqiyati uchun yashirin to'p uzatishlarni tez, aniq hamda aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda qo'llash lozim.

Kesishgan yo'nalishdagi harakatlarda harakatlanishlar yo'nalishi hujum paytida kesishadi. Kesishgan harakatlar ichki va tashqi ko'rinishda bo'ladi.

Ichki kesishgan harakatlarda to'pli hujumchi himoyachini 6 metrli maydon chizig'idan chiqishga majbur etadi va shu bilan birga, sherigiga darvozabon maydonchasi yaqinidagi joyni bo'shatib beradi (28- rasm). Sherigi esa to'pni ilib olish uchun qulay joyni egallashga harakatlanadi va to'pli hujumchining yo'nalishi bilan kesishadi. Ichki kesishgan harakatlarda ikki o'yinchi ishtirok etadi, biroq birin-ketin jamoaning qolgan o'yinchilari ham qo'shilishi mumkin (29- rasm). Ichki kesishgan o'zaro harakatlarni amalga



29- rasm. Jamoaning barcha o'yinchilari- ning ichki kesishgan o'zaro harakatlari

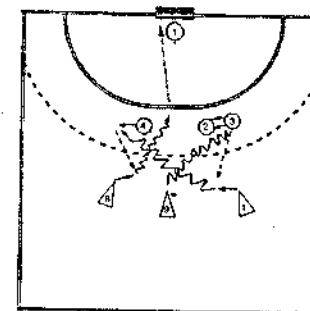


30- rasm. Ikki o'yinchining tashqi kesishgan o'zaro harakatlari:

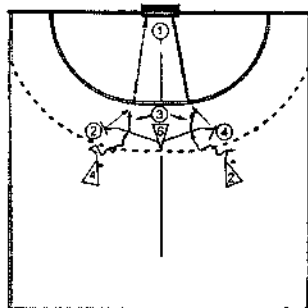
a) o'yinchi to'p bilan boshlaydi; b) o'yinchi to'psiz boshlaydi

oshirish uchun quyidagilar kerak: ketish va aldovchi harakatlar orqali son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarish; harakatlarga o'yinchilarning ketma-ket qo'shilishi; harakatlanishlarning va to'p uzatishlarning yuqori tezligi; yashirin to'p uzatishlarni qo'llash.

Tashqi kesishgan harakatlarda hujum harakatlarini boshlovchi o'yinchi sherigi tomoniga harakatlanadi. Himoyachilarni bir-biriga yo'naltirib, sherigi bilan yo'nalishlari kesishgan holda unga yakunlovchi hujum uchun oraliqni keltirib chiqaradi. 30- a rasmda ko'rsatilganidek, hujum harakatlarini 5- raqamdagi o'yinchi to'pni yerga urib olib yurgan holda boshlaydi. To'pni qabul qilish uchun ikkinchi bo'lib 6- raqamli to'psiz hujumchi harakatlarini boshlaydi. U jamoadoshi yo'nalishiga harakatlanib, to'pni qabul qiladi va uni yerga urib olib yurib ketadi. 7- raqamli o'yinchi irg'ib oldinga otiladi va bo'sh bo'lgan joyga chiqadi. Unga to'pni uzatish uning harakatlanish yo'nalishida amalga oshiriladi. Uchrashgan paytida to'pni uzatish bilan uch o'yinchining o'zaro harakatlari 31- rasmda ko'rsatilgan. Kesishgan tashqi o'zaro harakatlar ja-



31- rasm. Uch o'yinchining tashqi kesishgan o'zaro harakatlari



36- rasm. Chiziqdagi o'yinchi ketish bilan to'siqni amalga oshiradi

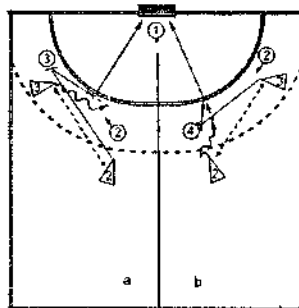
va qanotdagi o'yinchi bo'lishi mumkin (37- b rasm).

Kuzatishli to'sish. Bu o'zaro harakat uslubida to'suvchi ta'qib etuvchi bilan bir necha vaqt birgalikda harakatlanadi va o'zining to'pli jamoadoshini ta'qibchidan to'sib boradi. Bu uslub shiddatli hujum paytida qo'llanishi mumkin (38- rasm). Ikkita hujumchi bir himoyachini aldab o'tishni to'pni uzatish orqali amalga oshirishi mumkin. Lekin to'pni ilib olish va uzatish

hollarida bir hujumchi himoyachini to'sib turgan paytida, ikkinchi hujumchi to'pni yerga urib olib yurishga nisbatan to'pni oldirib qo'yish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi.

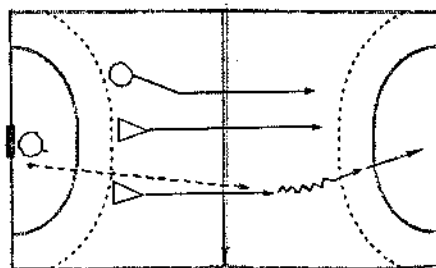
To'sishlardagi muvaffaqiyatli harakatlar uchun quyidagilar muhim:

- to'sishni yashirin ravishda amalga oshirish;
- himoyachidan 10 – 20 sm masofada turib, unga teginmaslik;
- to'sishni himoyachiga orqa o'giran holatda amalga oshirish (bu holatda o'yin qoidalarini buzish ehtimoli kamayadi va ketishni amalga oshirish osonroq kechadi);



37- rasm. Ketish bilan to'siq qo'yish:

a) yarim o'rta o'yinchi to'siqni amalga oshiradi; b) qanotdagi o'yinchi to'siqni amalga oshiradi.



38- rasm. Tez qochib ketish paytida kuzatuvchi to'siq qo'yish

– ta'qiblanayotgan hujumchi ketishni sherigi himoyachiga to'siq qo'yganidan so'ng amalga oshirishi mumkin;

– himoyachining diqqatini o'ziga jalb etish uchun ta'qiblanayotgan hujumchi joyida turgan holda aldovchi harakatlarni amalga oshirishi lozim.

Jamoa harakatlari

Jamoa harakatlari 2 turga bo'linadi:

1. Tez yorib o'tish (kutilmagan hujum, to'satdan hujum, tezkor hujum).

2. Pozitsion hujum.

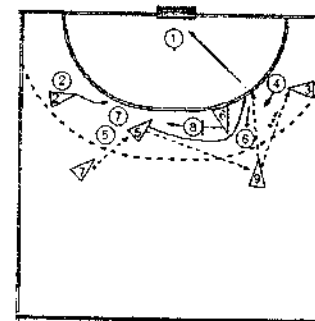
Jamoa harakatlarining tez yorib o'tish turi kutilmagan elementlardan iborat bo'lib, bunda hujumchilar tartibsiz va hali uyushmagan raqib himoyachilariga qarshi harakat qiladilar.

Jamoa harakatlarining pozitsion hujum turi bo'yicha hujumchi va himoyachilar oldindan rejalashtirilgan holatda joylashishadi va kurash maydonning har xil joylarida ketma-ket olib boriladi.

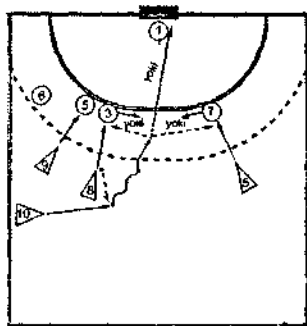
Darvozani muvaffaqiyatli ishg'ol qilish uchun shaxsiy va guruh harakatlarini qo'llash lozim.

Kombinatsiya deb, bir qator shaxsiy va guruh harakatlarning ketma-ketligiga aytiladi. Bu harakatlar maydonda oldindan ma'lum bo'lgan o'yinchilar tarkibida amalga oshiriladi. Kombinatsiya davomida vaziyatga qarab har bir o'yinchi darvozani ishg'ol etish uchun barcha imkoniyatlarni qo'llashi lozim. Kombinatsiyalar o'yin davomida bir tizimni qo'llashda (39- rasm) hamda to'pni yon tomondan o'yinga kiritish va erkin to'p kiritish kabi (40- rasm) standart vaziyatlarda qo'llanishi mumkin.

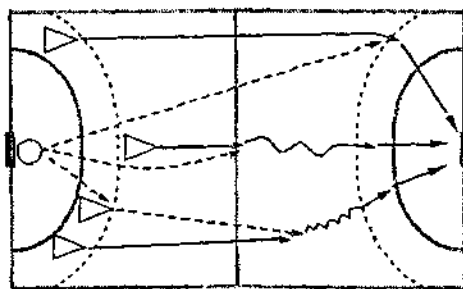
Tezkor hujum. Bu jamoa harakatlarining turi uyushmagan himoyachilarga qarshi bir, bir necha yoki



39- rasm. Jamoa kombinatsiyasi



40- rasm. Erkin to'p o'tishdagi kombinatsiya

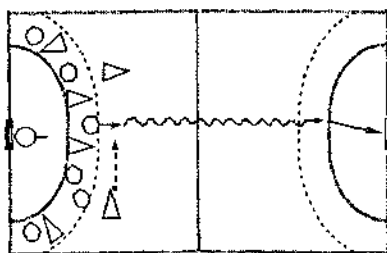


41- rasm. Tezkor hujumda darvozabon tashkil qilingan tez qochib ketish

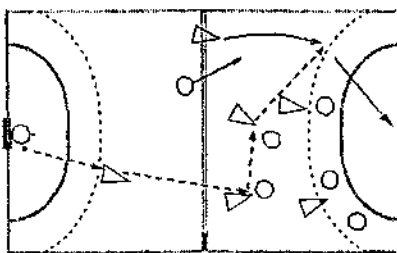
barcha o'yinchilarning raqib darvozasi tomonga harakatlanishi orqali amalga oshiriladi.

Tez qochib ketish (otriv) bir yoki bir necha o'yinchilarning raqiblar darvozasi tomon qilingan tezkor harakatlaridir. Darvozabon va qolgan himoyachilar esa to'pni uzoq masofaga uzatish orqali hujumchilarga darvozani ishg'ol qilish uchun sharoit yaratib berishadi (41- rasm). Boshqa variantda esa o'yinchi to'pni olib qo'ygandan so'ng yerga urib olib yurib darvozani ishg'ol qiladi (42- rasm).

Tez yorib o'tishda bir yoki bir necha ta'qiblanuvchi hujumchilar raqib darvozasi tomon harakatlanadi, ular ketidan ta'qibdan ozod bo'lgan jamoadoshlari izma-iz harakat qilishadi (43- rasm). Tez yorib o'tishda eng asosiysi raqibga himoyani yorib o'tib raqib



42- rasm. Tezkor hujumda "tez qochib ketish"; himoyachi to'pni tutib olgandan so'ng



43- rasm. Tezkor hujumda "yorib kirish"

darvozasi tomon harakatlanishlari kerak. Raqib darvozasi tez yorib o'tishda kuchlar nisbati teng yoki himoyachilar ortiq bo'lsa ham, bu usuldan voz kechmaslik kerak.

Tez yorib o'tish hujumini amalga oshirish uchun:

1) o'yin vaziyatidagi holatni tez ang'lay olish, raqibdan oldin harakat qilish uchun ketish paytini to'g'ri aniqlash kerak;

2) yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;

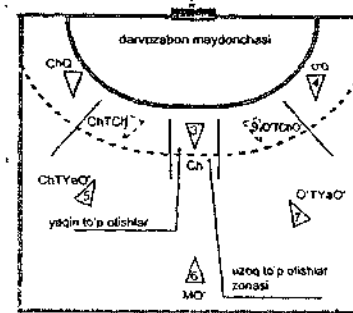
3) o'yinchilarni oldinga chiqargan holdagi himoya tizimini qo'llash kerak;

4) bu hujum usulini qo'llash uchun jamoaning barcha o'yinchilarini, ayniqsa, tezkor o'yinchilarini oldindan tayyorlab borish kerak;

5) tezkor hujumni darvozabon tashkil qilishi kerak.

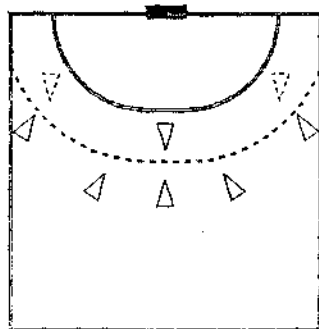
Pozitsion hujum – aniq bo'lgan himoya tizimiga qarshi tuzilgan jamoa harakatlarining turi. Agar tez uyushtirilgan qarshi hujum amalga oshmasa, raqib o'z darvozasi mudofaasini tashkil qilgan bo'lsa, hujumchilar vazifasiga ko'ra darovoza maydoni bo'ylab joylashadi. Darvozani ish-g'ol qilish uchun o'yinchilar, tanlangan hujum tizimiga ko'ra to'p uzatish tezligini oshira borib, turli xil kombinatsiyalarni amalga oshirishadi.

Ikki yarim o'rta va markaziy o'yinchi ishtirok etadi. Shu bilan birga, qanot o'yinchilari bir-biri bilan o'z joylarini almashtirishi mumkin, lekin ularning vazifalari o'zgarmaydi. Ikkinchi qator o'yinchilari bir-biri bilan o'z pozitsiyalarini almashtirib, ba'zida darvozabon maydonining yaqinida va qanotlarda harakat qilib, hujumni uyushtiradilar.



44- rasm. O'yinchilarning vazifasiga binoan joylashishi:

ChQO' – chap qanot o'yinchisi; O'QO' – o'ng qanot o'yinchisi; O'TYaO' – o'ng tomon yarim o'rta o'yinchi; ChO' – chiziq o'yinchisi; O'TChO' – o'ng tomon chiziq o'yinchisi; ChTChO' – chap tomon chiziq o'yinchisi; ChTYaO' – chap tomon yarim o'rta o'yinchisi; MO' – markaziy o'yinchi



45- rasm. 3:3 tizimli hujumda o'yinchilarning joylashishi

Hujum qatorini tashkil etuvchilar soni har xil bo'lishi mumkin (44- rasm).

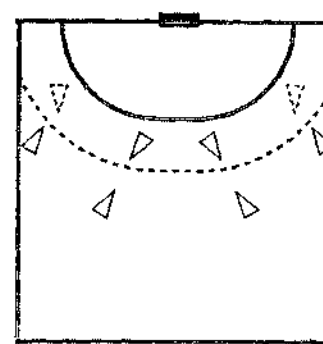
Hujum qatoridagi o'yinchilar soniga ko'ra ikki hujum tizimi mavjud: 3:3 va 4:2.

3:3 hujum tizimi. Birinchi qatorda bitta chiziqli o'yinchisi va ikkita qanot o'yinchilari, ikkinchi qatorda esa ikkita o'rta va markaziy o'yinchilar harakat qiladi. Chiziqli o'yinchisi maydonning markaziy qismida joylashgan bo'lib, darvozabonning maydoni oldida harakat qiladi va faqat ba'zan ikkinchi qator o'yinchilar uchun to'siq

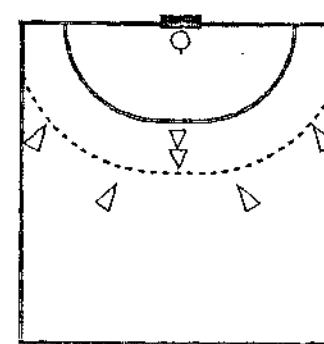
qo'yish yoki to'pni ilish uchun darvoza maydonidan uzoqlashishi mumkin. Qanotdagi o'yinchilar esa darvozabon maydonidan uzoqda, 9 metrli maydondan tashqarida joylashishi mumkin (45- rasm). Qanotdagi o'yinchilarning turli joylashishi raqib himoyachilarining o'yiniga turlicha ta'sir etishi mumkin. Ularning darvozaga yaqin joyda joylashishi himoyachilarni faol ta'qib etishga majbur qiladi, qanot o'yinchilariga maydonning boshqa joyida son jihatidan ustunlikga erishish uchun yashirin ketishga imkoniyat beradi. Qanot hujumchisi esa darvoza maydonidan uzoqroqda joylashib, to'p bilan o'yinda qatnashib, qanotdan darvozaga hujum qilishga katta imkoniyatlari bo'ladi, chunki bu holatda himoyachi markazga siljigan bo'lib, uni yaqindan ta'qib qila olmaydi.

Ikkinchi qator o'yinchilari bir-birlariga to'pni uzatib o'zaro harakat qiladilar. Birinchi qator o'yinchilari o'zlarining tez harakatlanishlari va to'siq qo'yishlari bilan uzoq masofadan darvozaga to'pni yo'llash imkoniyatini va darvozabon maydoniga yorib kirish uchun sharoit yaratib, o'zlari to'pni qabul qilish uchun bo'sh joyga chiqishadi.

4:2 hujum tizimi. Bu tizimning birinchi qatorida ikkita chiziqli o'yinchisi, ikki qanot o'yinchisi, ikkinchi qatorida esa ikkita yarim o'rta o'yinchilar harakat qiladi. Qanotdagi o'yinchilarning joylashishiga ko'ra harakat turini ikkiga ajratish mumkin:



46- rasm. 4:2 hujum tizimida o'yinchilarning joylashish variantlari



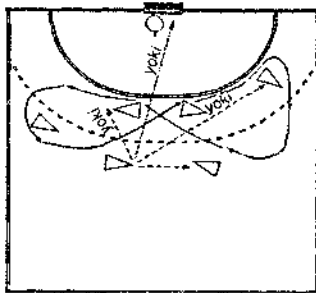
47- rasm. 4:2 hujum tizimida o'yinchilarning joylashish variantlari

– agar qanot o'yinchilari darvoza maydonidan uzoq masofada joylashgan bo'lsa (46- rasm), hujumchilar uchburchak shaklida o'zaro harakatlanib, maydonning markaziy qismidan himoyani yorib kirib, darvozaga to'pni otishni amalga oshiradi;

– agar qanot o'yinchilari darvoza maydoni oldida joylashgan bo'lsa, asosiy o'yin yarim o'rta hujumchilar o'rtasida olib boriladi, birinchi qator hujumchilari esa yarim o'rta o'yinchilarga to'pni darvozaga yo'llash uchun sharoit yaratib beradi.

4:2 hujum tizimida maydondagi o'yinchilar joylashishining yana bir varianti mavjud (47- rasm). Bir chiziqli o'yinchisi markaziy pozitsiyani egallaydi, ikkinchi chiziqli o'yinchisi esa markaziy o'yinchi vazifasini bajarib, ikkinchi qator o'yinchilaridan to'pni qabul qilib olishi mumkinligi sababli o'z sherigidan oldinroqda joylashadi. Bu o'yinchi hamma o'yinchilar bilan ixtiyoriy pozitsiyada o'zaro harakatlarga kirishishi mumkin.

Oqimli hujum tizimi bu o'ziga xos pozitsion hujum turi bo'lib, bu hujum turida o'yinchilar o'zlarining pozitsiyalarini muayyan bir harakatlanish tizimiga ko'ra o'zgartiradilar. Hujumchilar doira va sakkiz raqami shaklida darvoza maydoni atrofida harakatlanadilar. Harakatlanishda hamma 6 nafar o'yinchi ishtirok etadi (6:0) va bir o'yinchi markaziy pozitsiyani egallaydi (1:5), himoyaga qo'shimcha qiyinchiliklarni yaratib beradi (48- rasm). O'yinchilar



48- rasm Oqimli hujum

sakkizlikning turli aylanasi bo'ylab harakat qiluvchi uchrashuv joyida to'pni uzatishni uzoqqa to'p otish zonasining markaziy pozitsiyasidan amalga oshiradi. Avval qarama-qarshi uzatishlar amalga oshiriladi. Lekin harakatlanish tezligi oshgani va himoya tizimining buzilgani sari, darvozani ishg'ol etish imkoniyatlari ixtiyoriy joydan bo'lishi mumkin. Bu holda to'p uzatishlar yashirin bo'lgani

ma'qul. Sakkiz raqami shaklida harakatlanib, o'yinchilar turli guruh harakatlarini amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadilar. Asosiysi – himoyachilarning o'zaro harakatlarini buzib, darvozani ishg'ol qilishi kerak.

Oqimli hujum tizimida o'yinchilardan quyidagilar talab etiladi:

- 1) o'yin usullarini yuqori tezlikda amalga oshirish;
- 2) raqibning bevosita yaqinligida o'yin texnikasini qo'llay bilish;
- 3) xilma-xil texnik usullarini qo'llay bilish;
- 4) turli pozitsiyada harakat qilishni bilish. Chiziq o'yinchisi to'pni darvozaga uzoq masofadan yo'llashni, ikkinchi qator hujumchilari esa chiziqdagi va qanotdagi o'yinchilar vazifalarini bajarishni bilishi kerak;
- 5) tez harakatlanishda sharoitni anglay bilish.

Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari

Taktika tamoyillari deb, sport kurashini olib borishda qo'llaniladigan asosiy qonuniyatlarga aytiladi. Bu qonuniyatlarga asosan o'yinchilar o'zlarining taktik harakatlarini puxta tashkil qiladilar. Bu tamoyillar o'yinchiga o'yin davomida ongli ravishda

harakat qilishga, harakatlar tarkibiga va o'yin intizomiga rioya etishga yordam beradi. Taktika tamoyillariga amal qilish hujum harakatlari usullarini tartibga soladi, lekin tashabbuskorlikni chegaralab qo'ymaydi. Taktika tamoyillariga amal qilish yoki qilmaslik tahlili murabbiyga va o'yinchilarga umumjamoa harakatlari puxtaligini va jamoaning uyg'unligini nazorat qilish uchun ma'lumot beradi.

1. Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili. Bu tamoyil hujum va himoyaning o'rtasidagi muvozanatning son jihatdan buzilishida sodir bo'ladi. Hujumda son jihatdan ustunlikka erishishni bir qancha usullar orqali amalga oshirish mumkin:

- a) kurash o'chog'ini to'pning uzoq masofaga uzatilishi orqali maydonning bir tarafidan ikkinchi tarafa ko'chirish;
- b) o'yinchilarning, ayniqsa, qanot o'yinchilar pozitsiyalarining almashish tezligi;
- c) o'yinchilarning maydon bo'ylab harakat tezligining almashib turishi;

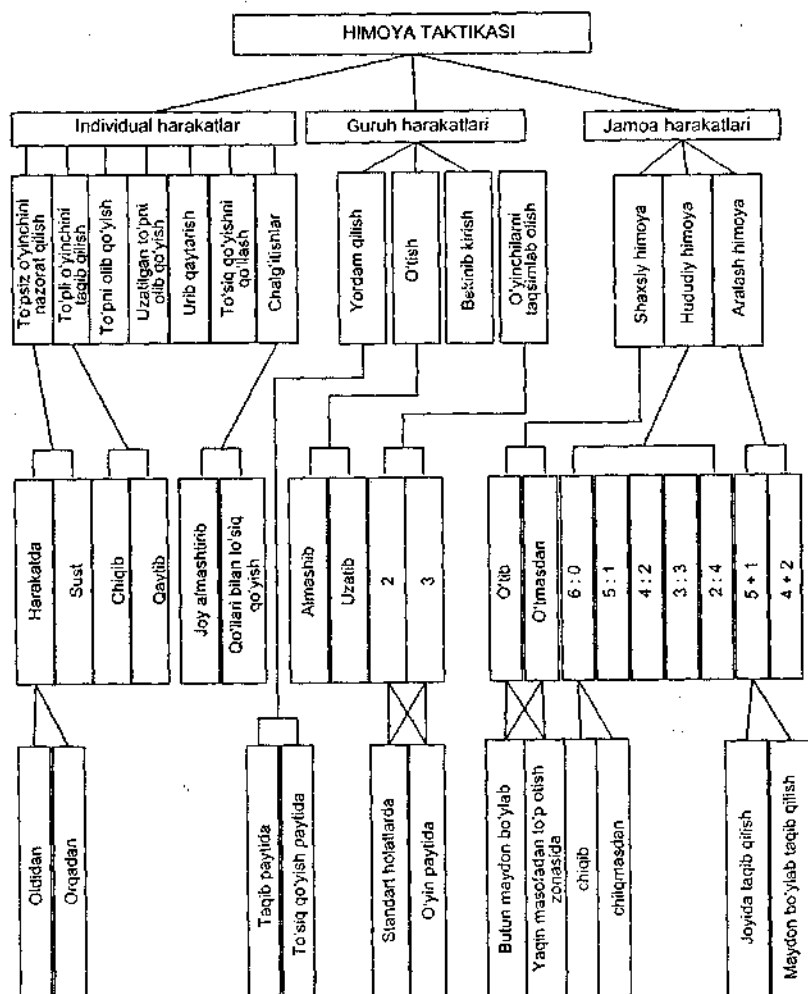
d) to'sish va aldovchi harakatlarni amalga oshirish.

2. Harakatlar xilma-xilligi tamoyili. Bu tamoyil andozalangan taktik harakatlarni qo'llashni inkor etadi. Hujumchilarning barcha harakatlari himoyachilar uchun kutilmagan bo'lishi lozim. Bularga erishish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

- a) o'yin paytida xilma-xil hujum taktikasini qo'llash;
- b) kombinatsiyalarni almashtirib turish va hujumni oxiriga yetkazish usullarining xilma-xilligi;
- c) bir xil vazifalarni bajaradigan, ammo o'yin usuli bir-biridan farq qiluvchi o'yinchilarni almashtirish;
- d) harakatlarni taqlid qilish.

3. O'yin intizomiga amal qilish tamoyili. Har bir raqib bilan uchrashuvdan avval taktik harakatlar rejasi ishlab chiqiladi. O'yindan avval jamoa murabbiysi bu rejani jamoasiga ma'lum qiladi: raqib jamoasining zaif va kuchli tomonlarini aytadi va kurashni olib borish yo'llarini belgilab beradi. O'yinning boshidanoq, ba'zi

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi



holatlarda o'zgartirishlarni kiritib, o'yinchilar shu rejani amalga oshirishlari shart. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun quyidagilarga amal qilishi lozim:

- jamoaning barcha o'yinchilari asosiy taktika tamoyillarini bilib olishi;
- o'zining jamoadagi vazifasini vijdonan bajarishi;
- belgilab qo'yilgan va taqlid qilingan harakatlarning orasidagi nisbatni to'g'ri aniqlab olish;
- maqsadli tashabbus harakatlarini amalga oshirishi.

4. O'zaro ko'maklashish tamoyili. Qo'l to'pi – jamoa o'yini va muvaffaqiyat barcha jamoadoshlar harakatiga bog'liq. Shu sababdan har bir o'yinchining harakatlari umumjamoa maqsadlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bundan tashqari, jamoadoshlar o'zlarining vazifalarini vijdonan bajarish bilan chegaralanib qolmasdan, boshqa sheriklari majburiyatlarini o'z zimmlariga olishlari zarur. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun o'yinchi o'yin usullarini samarali qo'llashi va quyidagilarni unutmasligi kerak:

a) to'pni uzatishda uning aniqligi uchun uzatib beruvchi o'yinchi javobgar hisoblanadi, u jamoadoshining harakatlanish tezligini va joylashishini inobatga olishi kerak;

b) agar bir to'pli o'yinchi o'zining imkoniyatlarini hisobga olmasdan qiyin holatga tushib qolgan bo'lsa, jamoadoshi o'zining ta'qibchisidan ketishni amalga oshirib, to'pli jamoadoshidan to'pni qabul qilish imkoniyatini yaratishi kerak;

v) agar to'pli o'yinchi to'pni oldirib qo'ysa, jamoadoshlari darhol himoya harakatlariga o'tadilar.

HIMOYA TAKTIKASI

Oxirgi paytlarda qo'l to'pi sohasidagi ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarda o'yindagi hujum himoyaga nisbatan jadal sur'atlarda rivojlanayotganligi to'g'risida ko'p yozilmoqda. Mutaxassislar fikricha, o'yinning asosiy bo'limlaridan biri bo'lgan

himoyaga murabbiylar kam e'tibor qaratishmoqda. Biroq maxsus adabiyotlarda o'yinchini himoya o'yiniga tayyorlashning yagona uslubiy tavsiyasi to'g'risidagi ma'lumotlar yetishmaydi. Hozirgi kunda himoya o'yini to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirish va uni amaliyotga tadbiiq qilish talabi yuzaga keladi. Shuning uchun aynan o'yin himoyasiga katta e'tibor berish jamoaning hujumdagi muvaffaqiyatini mustahkamlabgina qolmasdan, unga kelgusi harakatlarda ishonch baxsh etadi. Himoya harakatlari raqibning hujum harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra amalga oshiriladi. Taktik harakatlarning tasniflanishi 30- rasmda ko'rsatilgan.

Individual harakatlar

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun himoyachi o'yin-ning himoya qilish usullarini qo'llay bilishi lozim.

Usulni bilishdan tashqari, uni muayyan bir holatda qo'llash qoidalarini bilgan holda amalga qo'llashni bilish kerak.

To'pni urib chiqarishni qo'llash. Hujumchidan to'pni urib chiqarish uchun himoyachi to'pgacha bo'lgan masofani, o'yinchining tezligini, o'z jamoadoshlarining joylashishini va beixtiyor raqiblarga to'pni uzatmaslik uchun ularning joylashishini aniqlab olishi kerak. Urib chiqarish taktikasining asosiy sharti – uni kutilmaganda amalga oshirish. Shuning uchun himoyachi o'zini vazmin tutishi bilan o'z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

To'pni otishda olib qo'yish. Bu taktik harakat holatida hujumchining butun e'tibori darvozabonda bo'lgani sababli, himoyachi o'zining maqsadlarini yashirmaydi. Bu usulni amalga oshiradigan himoyachi quyidagilarga e'tibor berishi lozim:

1) darvozaga to'pni otayotgan o'yinchiga nisbatan to'g'ri pozitsiyani tanlab olish (to'pni otayotgan qo'l tomonda joylashishi lozim);

2) butun diqqatini raqib qo'lidagi to'pga qaratish;

3) o'z harakatlarini to'g'ri qurish uchun sovuqqon va sabrli bo'lish;

4) to'p tezligini yo'qotayotgan paytda himoyachi tez va aniq harakatlar bilan usulni bajarish.

To'siq qo'yishni qo'llash. Bu usulni qo'llashda himoyachi quyidagilarni bilish kerak:

1) to'g'ri harakat qilish uchun haqiqiy to'p urishni aldovchi to'p urishdan farqlay ola bilish;

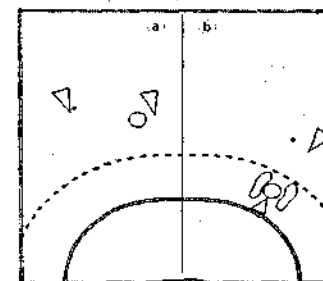
2) to'p yo'nalishini bilib olish uchun to'p otish turini aniqlab olish;

3) darvoza zonasini yaxshi berkitish uchun hujumchi qarshisida puxta pozitsiyani egallash.

To'psiz o'yinchini ta'qib etish. Bu himoyachining individual harakati bo'lib, hujumchining to'pni qabul qilishi uchun qulay pozitsiyani egallashga to'sqinlik qilishga va to'pni ta'qiblanuvchidan olib qo'yishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Sust ta'qib – hujumchining darvozani ishg'ol qilish uchun qulay pozitsiyani egallashga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Bu ta'qib turi zonali himoyaga xosdir. Himoyachi to'p uzatishlarni, o'yinchilar harakatini va ta'qib etayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'lishi uchun darvoza maydonida joylashadi.

Faol ta'qib – bu ta'qib etilayotgan o'yinchining to'pni qabul qilishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Himoyachi o'zining ta'qib etayotgan hujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishiga to'sqinlik qiladi. Agar ta'qib etilayotgan hujumchi maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa (49- a rasmi),



49-rasm. To'psiz hujumchini taqib qilayotgan himoyachining joylashishi: a) darvozabon maydonidan bir qancha masofada; b) darvozabon maydoni chizig'ida.

himoyachi o'zining ta'qiblanayotgan hujumchisining hujum chizig'idan biroz chetroqda joylashadi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa, himoyachi to'pli va to'psiz bo'lgan hujumchilar orasidan ta'qiblanayotgan hujumchiga orqasini o'girib joy oladi (49- b rasm).

To'pli o'yinchini ta'qib etish. Bu himoyachining individual harakatlari bo'lib, hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan. Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishiga to'sqinlik qila olmaydi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, u holda himoyachi darvozaga to'p otishning oldini olish uchun va hujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni hujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi. Himoyachi chiqish bilan birga, odatda, to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchi to'pni qabul qilib, himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgarilab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1,5–2 metr masofaga orqaga chekinadi. Uning keyingi harakatlari ta'qiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar hujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

To'pni tutib olish. To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor hujumga

otlanishga ishora hisoblanadi. Maydon ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin (42- rasm). Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun unga to'siq qo'yadi. Bundan tashqari, to'pni qabul qilish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni hujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin (ayniqsa, u to'pga qarshi chiqmasa). Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

Aldovchi harakatlar (fintlar) himoyachining shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi.

Harakatlanishdagi aldovchi harakatlar (fintlar):

1) hujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun himoyachi bir tarafga suriladi, ochiq maydonni ko'rgan hujumchi maydonning shu qismiga otlanadi, himoyachi bu holatda uni gavdasi bilan to'sib, harakat qilishga qo'ymaydi;

2) hujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va hujumni namoyish qiladi, odatda, hujumchi to'pdan qutulishga yoki to'pni yerga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'xtab, qarshi harakat qilishga tayyorlanadi;

3) ikki hujumchi orasida qolgan himoyachi to'pli hujumchiga tashlanadi. To'pli hujumchining to'pni yerga urib olib yurishini to'xtatib, tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini ta'qib ostiga oladi.

Bu holatda to'pli o'yinchi to'pni darvozaga joyidan otishga yoki to'pni yo'qotishga majbur bo'ladi.

To'siq qo'yishdagi aldovchi harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi: himoyachi oldindan hujumchining to'pni otishiga qulay

bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qulay bo'lmagan to'p otish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari – ikki yoki uch o'yinchinig ayrim o'yin holatlarida hujumchilarga qarshi kurashda bir-biriga yuqori darajadagi ko'mak berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

- 1) yordam qilish (podstraxovka);
- 2) o'tish (perekluchenije);
- 3) bekinib kirish (proskalzivaniye);
- 4) o'yinchilarni taqsimlab olish (razbor igrokov).

Yordam qilish. Bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadoshiga yordam berib, ta'qibdan xalos bo'lgan hujumchini ta'qib ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul ta'qib etishda va to'siq qo'yishda qo'llaniladi.

Ta'qib paytidagi yordam qilish usulida o'yinchilar zonali himo- yalanish paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bo'lgan tarafga siljib boradi.

Agar bir himoyachi hujumchini muvaffaqiyatli ta'qib qilolmasa, boshqa jamoadoshi ham bu hujumchiga qarshi harakatlarni amalga oshiradi. Yordam qiluvchi himoyachi hujumchini ta'qibchi tomonga chekintirishi lozim.

To'siq qo'yishdagi yordam qilish harakatlari shundan iboratki, yordam qiluvchi himoyachi ta'qib etuvchining harakatlarini takrorlamaydi, balki u to'siq qo'yadigan maydon bo'shlig'ini qamrab oladi. Agar jamoadoshlar yonma-yon turgan bo'lsa, ular o'z qo'llari bilan devor tashkil etishlari lozim. Agarda jamoadoshlar ketma- ket joylashgan bo'lsa, oldindagi himoyachi yuqoridan, orqadagi

himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

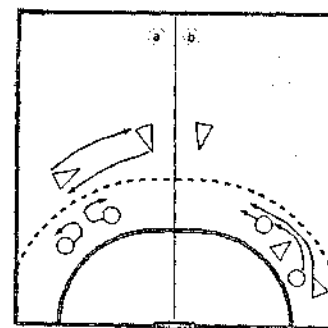
O'tish – bu himoyachilarning o'z ta'qiblanuvchi hujumchilari- ni almashtirishda qo'llaniladigan guruh harakatlari turidir.

O'tish hujumchilarning qarama-qarshi yoki kesishgan hara- katlarnishlarida qo'llanishi mumkin. Bu holda ta'qiblanuvchi hu- jumchilarning almashtirilishi ularning bir-biriga yaqin kelib qolgan paytida amalga oshiriladi (50- a rasm).

O'tishni hujumchi darvoza maydoni bo'ylab harakatlanayotgan holda ham amalga oshirish mumkin (50- b rasm). Bunda ta'qib etuv- chi himoyachi uni o'zining eng yaqin sherigigacha kuzatib boradi va o'yinchini unga topshiradi. Hujumchi boshqa himoyachi ta'qibi ostiga o'tadi. 51- a rasmda yarim o'rta o'yinchini ta'qib qilishda o'tishning bir varianti ko'rsatilgan. O'tish to'siq qo'yishda ham amalga oshiriladi (51- b rasm).

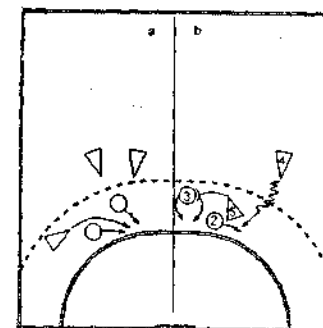
3- raqamli himoyachi to'siq qo'yuvchi hujumchiga, 2- raqamli himoyachi esa 4- raqamli to'pli hujumchiga o'tadi. To'pli o'yin- chining ta'qib etish paytida o'tishni qo'llashi mumkin emas. To'pli hujumchi to'pni boshqa jamoadoshiga oshirmagunga qadar ta'qib etiladi.

Hujumchidan tezroq harakatlanayotgan himoyachiga ham o'tishni amalga oshirish mumkin emas.



50-rasm. O'tish:

a) almashib; b) kuzatib.



51-rasm. O'tish:

a) yarim o'rta o'yinchini taqib qi-
lishda; b) to'siq paytida

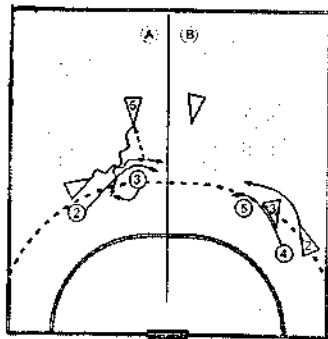
Bekinib kirish. Bu guruh harakatlari turi ta'qib davrida himoyachilarga bir-birlarining orasida ro'y berishi mumkin bo'lgan to'siqlar va to'qnashuvlarning oldini olishga imkon beradi. Ko'pincha bu o'zaro harakatlar shaxsiy va aralash himoyada qo'llaniladi. To'pli o'yinchini ta'qib qilish paytidagi bekinib kirishning bir varianti 52- a rasmda ko'rsatilgan. 4- raqamli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib, o'zining 2- raqamli ta'qib qiluvchisini uning 3- raqamli jamoadoshiga ro'para qiladi. To'qnashishning olidini olish uchun 2- raqamli himoyachi o'zining ta'qiblanuvchisiga imkoniyat boricha yaqinlashadi, 3- raqamli himoyachi esa orqa tarafga chekinadi. 2- raqamli o'yinchi va 4- raqamli o'yinchi o'tib ketishi bilan, 3- raqamli himoyachi yana o'zining ta'qibi ostidagi 5- raqamli hujumchiga nisbatan kerakli pozitsiyani egallaydi.

Boshqa variantda esa (52- b rasm) 2- raqamli hujumchi 4- raqamli himoyachini o'zining hujumdagi 3- raqamdagi sherigiga ro'para qilishga harakat qiladi. Bu holda 4- raqamli himoyachi o'zining 5- raqamli jamoadoshi va 3- raqamli hujumchi orasidan bekinib kiradi. Ta'qib etuvchi o'yinchining 5- raqamdagi jamoadoshi esa bo'sh joyni hosil qilish maqsadida orqaga chekinadi. Bekinib kirishni qo'llab o'tishda imtiyoz quyidagilarga beriladi:

- 1) to'pli hujumchini ta'qib etayotgan sherigiga;
- 2) to'p tomon harakatlanayotgan sherigiga;

3) aralash himoyadagi shaxsiy ta'qib etuvchi o'yinchiga.

O'yinchilarni taqsimlab olish. Bu guruh harakatlari turida himoyachilar bir vaqtning o'zida bir necha hujumchini faol ta'qib ostiga oladi. Bu o'zaro harakatlar to'pli o'yinchini "3 soniya", "to'p bilan uch qadam" qoidalarini buzishga yoki to'pni rejalashtirilmagan tomonga yo'llashga majbur qilish uchun qaratilgan.



52- rasm. Bekinib kirish

O'yinchilarni taqsimlab olishni amalga oshirish vaqtini to'g'ri tanlay olish juda muhim. Agar himoyachi hujumchini oldindan faol ta'qib etishni boshlasa, hujumchi boshqacha qaror qabul qilishi mumkin.

O'yinchilar taqsimotini quyidagi paytlarda o'tkazish kerak:

- 1) to'pli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib va ilgandan so'ng uchinchi qadamni tashlab, to'pni uzatishga tayyorlanayotgan bo'lsa;
- 2) agar to'pni o'yinga kiritishga xushtak chalingan bo'lsa;
- 3) agar hujumchi sakrab to'pni uzatmoqchi bo'lsa.

Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari quyidagi uch turga bo'linadi:

- 1) shaxsiy himoya;
- 2) zonali himoya;
- 3) aralash himoya.

Darvoza himoyasiga yo'naltirilgan har xil turdagi harakatlarning mohirlik bilan qo'llanilishi g'alaba uchun kurashda ustunlik beradi.

Shaxsiy himoya. Bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z hujumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga otish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi ta'qib ostida bo'ladi. O'yinchilarni taqsimlab olish quyidagicha amalga oshiriladi:

- 1) murabbiy har bir hujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi;
- 2) tezkor hujumchilarni chaqqon himoyachilar ta'qib ostiga oladi;
- 3) himoyachilar o'zlariga yaqin bo'lgan hujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning

himoya harakatlariga bir xil tayyorgarlikka ega bo'lgan hollarda amalga oshirilishi mumkin.

Shaxsiy himoya quyidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

- 1) himoyachilarning o'tishi bilan;
- 2) himoyachilarning o'tishisiz.

O'tish bilan bo'lgan shaxsiy himoyani o'yinchilari o'ta harakatchan bo'lgan jamoa qo'llashi mumkin. O'tishsiz himoyada himoyachilarning yuqori darajadagi ish qobiliyati va taktik mahorati vaziyatlarni oldindan payqamoq uchun kerak.

Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki o'z maydonida quyidagi hollarda qo'llaniladi:

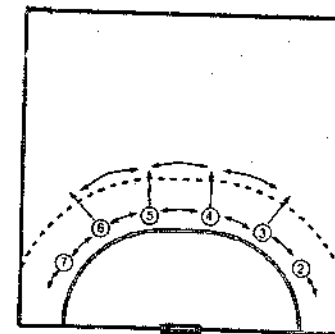
- 1) agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;
- 2) agar raqib jamosiga qulay bo'lgan taktikani buzish kerak bo'lsa;
- 3) agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;
- 4) agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa.

Zonali himoya. Bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'yinchilarning harakatlanish tizimida muayyan vazifalarni bajaradi va shu tizimning muayyan bir qismi uchun javobgarlikni oladi. Zonali himoyada o'yinchilarning harakatlanishi raqibning joylashishi va hujumning yo'nalishiga qarab amalga oshiriladi. Himoyada o'yinchilar joylashishining bir necha variantlari mavjud. Shulardan, asosan, beshtasi zonada joylashishga harakat qiladi: burchaklarda, markazda va ikkitasi – ularning orasida. Bunday holda birdan uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'lyi himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi.

Zonali himoya qilish tizimlari qatoriga quyidagilar kiradi: 6:0; 5:1; 4:2; 3:3; 2:4.

6:0 himoya tizimi. Barcha himoyachilar darvoza maydoni bo'ylab joylashadi. Bu boshlang'ich saflanishdir. Himoya harakatlarini quyidagi usullarda amalga oshirish mumkin:

1) himoyachilar darvozabon maydonida joylashib, faqatgina to'p yo'nalishiga qarab siljishadi. Bu himoya chiqishsiz amalga oshiriladi. Bu usulni uzoq masofadan to'p otishni amalga oshira olmaydigan jamoalarga qarshi qo'llash mumkin. Bunda barcha himoyachilar to'pga to'siq qo'yishni bilishlari shart;



53- rasm. 6:0 himoya tizimi

2) chiqib himoya qilish. Agar bir hujumchi yaqin to'p otishlar zonasi yaqinida to'pni qabul qilsa, uning qarshisida joylashgan himoyachi oldinga chiqib uni ta'qib qiladi va to'pni to'sishga, urib chiqarishga, olib qo'yishga harakat qiladi (53- rasm). Hosil bo'lgan bo'shliqni esa himoyachidan chap yoki o'ng tarafda joylashgan jamoadoshlari nazorat qiladi. Hujumchini to'pdan qutulishga majbur etgan himoyachi yana joyiga qaytib keladi.

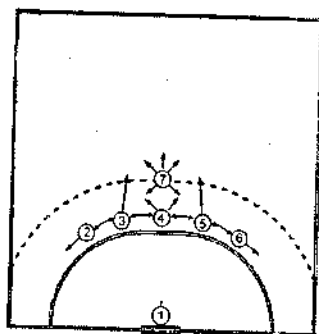
Chiziqqa qaytib kelishning ikki usuli bor:

- 1) himoyachi o'z o'rniga qaytib keladi va doimiy ravishda o'zining aniq jamoadoshlari o'rtasida bo'ladi;
- 2) hujumchini ta'qib qilish uchun uzoq masofaga chiqqan himoyachi o'zining o'rniga eng qisqa yo'l bilan qaytib keladi.

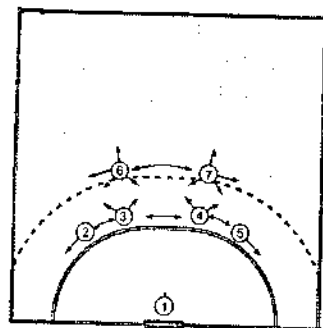
Bu usulning ikkinchi varianti ilg'or hisoblanadi, lekin himoyachilarning barchasidan har qanday vaziyatda himoya harakatlarini olib borish uchun yuqori darajadagi mahorat talab etiladi.

6:0 usuli keng maydonda harakat qiladigan va yaxshi qanot o'yinchilarga ega bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

5:1 himoya tizimi. Bu tizimda 5 himoyachi 6 metrli chiziq bo'ylab joylashadi, bir o'yinchi esa ular oldida 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (54- rasm). Oldinda joylashgan o'yinchi vazifasiga raqib hujumchining to'p bilan erkin harakat qilishiga qo'ymaslik va markaziy pozitsiyadan darvozaga to'p otishiga to'siqinlik qi-



54- rasm. 5:1 himoya tizimi



55- rasm. 4:2 himoya tizimi

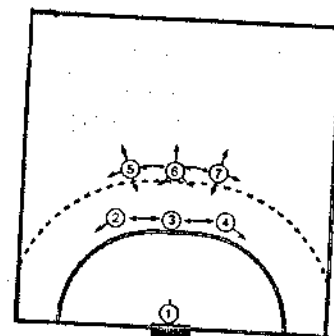
lish kiradi. Bu o'yinchi chaqqon, serg'ayrat, tolmas va kat'iyatli bo'lishi kerak. Qolgan o'yinchilar 6:0 himoya tizimi tamoyiliga ko'ra oldinga chiqmasdan harakat qiladilar.

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda – 9 metrli chiziqda joylashadi (55-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi raqib hujumchilarning markazdan yorib kirishini va uzoq masofadan to'p otishlarining oldini olishdan iborat.

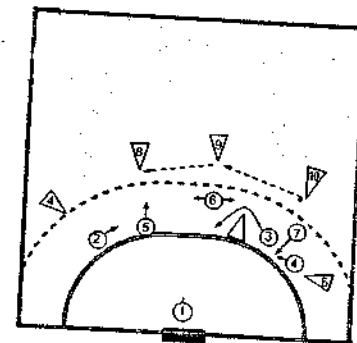
Bu himoya tizimi ikkita kuchli, ammo harakatchan bo'lmagan hujumchilarga ega bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

3:3 himoya tizimi. Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib, har bir chiziqda uchtdan o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (56- rasm). O'yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarim o'rta pozitsiyadan amalga oshiriladigan to'p otishlarning oldini olish. Ikki chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning o'zaro muvaffaqiyatli harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.

7-raqamli himoyachi 10-raqamdagi to'pli o'yinchiga hujum qilsa, (57- rasm) uning jamoadoshlari to'p tomon siljishadi. 6-raqamli himoyachi markaziy hujumchini ta'qib etadi, 3-raqamli o'yinchi chiziqdagi hujumchini faol ta'qib qiladi, 5-raqamdagi himoyachi



56- rasm. 3:3 himoya tizimi

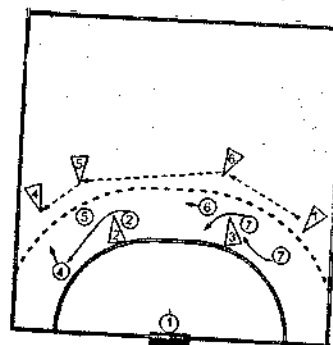


57- rasm. 3:3 himoya tizimi

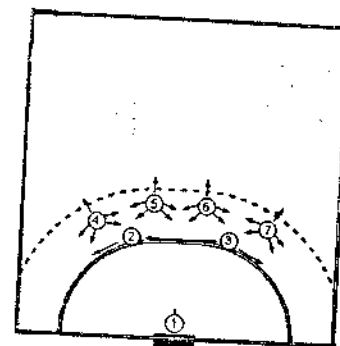
esa darvoza maydoni chizig'ida xavfsizlikni ta'minlash uchun orqaga chekinadi. To'p 8-raqamdagi hujumchiga oshirilganda, unga qarshi 5-raqamdagi himoyachi yakka kurashga chiqadi, 7-raqamli himoyachi esa orqaga chekinadi.

3:3 himoya tizimida 5-, 6-, 7-raqamdagi o'yinchilar hujumchilarning markaziy pozitsiyalardan to'p otishiga imkoniyat bermasligi va o'z sheriklari bilan o'zaro erkin harakat qilishlari kerak. Qanotdagi himoyachilarning vazifasi ham shu. Shu sababdan 3:3 tizimida qanotlarda himoya juda zaif bo'ladi.

2:4 himoya tizimi. Bu himoya tizimida to'rt o'yinchi oldindan va ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'idan o'rin oladi (58- rasm). Oldindagi o'yinchilar hujumchilarni faol qarshi olib,



58 rasm. 2:4 himoya harakati sxemasi



59- rasm. 2:4 himoya tizimi

ularning o'zaro harakatlarini qiyinlashtiradi. Agar to'p qanotdagi hujumchilarning biriga uzatilsa (4), qarama-qarshi tarafdagi himoyachi (7) orqaga chekinadi va qolgan himoyachilar bilan to'p tomon siljiydi (59- rasm). To'p himoyachi tomonga uzatilishi bilan, u (7) to'pli hujumchiga qarshi faol kurashadi. Bu himoya tizimi o'yinchilar yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgandagina qo'llanishi mumkin. 2:4 himoya tizimi ayrim hollarda qo'llaniladi: to'pni tutib olish uchun, hujum qatorlari orasidagi aloqani buzish uchun.

Aralash himoya jamoa himoya turi bo'lib, bunda o'yinchilarning bir qismi zonali himoyada, bir qismi esa hujumchilarni yakka tartibda ta'qib qilgan holda o'yin yuritishadi. Shaxsiy ta'qib ostiga faqat ayrim raqib o'yinchilari olinadi, chunki ularga nisbatan zonali himoyani qo'llash etarli emas. Odatda, yakka tartibdagi ta'qib ostida kuchli va tajribali o'yinchilar, hujumni tashkil etadigan ikkinchi hujum qatoridagi o'yinchilar bo'ladi. Aralash himoya tizimi ba'zi o'yinchilarni hujumdan chetlatish va raqibning ishlab chiqqan hujum tizimini buzish uchun qaratiladi.

Aralash himoya tizimini o'yinchilarning o'zaro harakatlariga ko'ra va ta'qibchilarning soniga ko'ra 2 turda tashkil qilish mumkin.

5+1 himoya tizimi. Bu himoya tizimida besh o'yinchi zonali himoyani 5:0 tizimida amalga oshiradi. Oltinchi himoyachi eng xavfli hujumchini faol holda ta'qib qiladi va uni o'yindan butunlay chetlatishga harakat qiladi. Ba'zida ta'qib o'z maydonining yarmida, ba'zida hujumchiga qulay bo'lgan pozitsiyalarda ham amalga oshiriladi. Agar uzoq masofadan to'p otishlarni amalga oshiradigan o'yinchi qanotdagi pozitsiyadan o'rin olgan bo'lsa, yakka tartibda ta'qib ostiga 2- qatordagi hujumchini olish mumkin. Bunday almashtirish qo'llanganda raqibning hujum tizimi buzilgan bo'ladi va raqib qulay bo'lmagan vaziyatda harakat qilishga majbur bo'ladi.

4+2 himoya tizimi. Bu himoya tizimi raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini puxta egallagan o'yinchilar

bo'lganda qo'llaniladi. Bunda to'rt himoyachi zonali himoyada (4:0), ikkitasi esa doimiy ravishda eng xavfli hujumchilarni ta'qib qilishni amalga oshiradi.

Aralash himoya tizimini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilarga ega bo'lish lozim:

1) shaxsiy ta'qib uchun tajribali himoyachilar. Ular nafaqat ta'qibda, balki imkoniyat darajasida boshqa jamoadoshlari bilan o'zaro harakatlarda ham qatnashishlari kerak;

2) zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar. Yakka tartibda ta'qib qilayotganlarga har tomonlama yordam berib, zaruriy hollarda xavfli hujumchiga qarshi harakatlar olib borishlari mumkin.

Himoyadagi jamoa harakatlarining taktika tamoyillari

1. **Almashish tamoyili.** Bu tamoyil to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi. Agar himoyachi yaqinida biror-bir hujumchi bo'lmasa, himoyachi darhol o'zining himoya maydoniga qaytishi lozim. Bu holda himoyachi ixtiyoriy ravishda darvozaga tahdid qulayotgan hujumchini ta'qib ostiga olishi kerak (hujumchi bu himoyachining pozitsiyasida harakatlanmayotgan bo'lsa ham). Ushbu muayyan pozitsiyaga javobgar himoyachi bu hujumchiga o'tgandan so'ng, himoyachi o'zining tizimidagi o'rnini olishi mumkin.

2. **Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili.** Bu tamoyil shundan iboratki, tahdid solayotgan to'pli o'yinchi zonasida doim himoya "devori" bo'lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo'lish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari

kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi. Bu tamoyilni quyidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

a) agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi o'sha hujumchini ta'qib qilishga o'tadi;

b) agar to'pli hujumchi o'tish orqali himoya chizig'i tomon otlansa, himoyachi o'zining hujumchisini tark etib, darhol to'pli hujumchini ta'qib qilishga o'tadi.

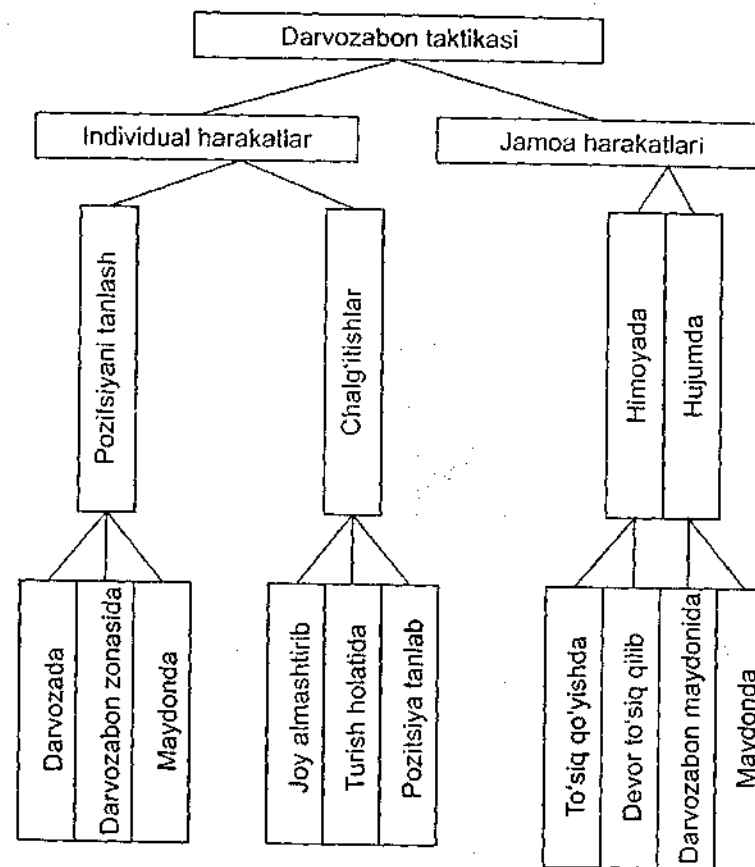
3. Qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish tamoyili. U shundan iboratki, to'pli hujumchi qaysi himoyachining yo'nalishida harakatlansa, shu himoyachi to'pli hujumchini ta'qib ostiga oladi. Himoyachining harakat yo'nalishi qarama-qarshi amalga oshirilishi shart.

4. To'p uzatilishining oldini olish tamoyili. Bu tamoyil himoyachilarning hujumchilarga nisbatan muayyan bir himoya tizimida amalga oshiriladiki, bunda to'pni uzatish imkoniyati qiyinlashadi yoki to'pni uzatish imkoniyati umuman bo'lmaydi. Buning uchun himoyachi to'pli hujumchi va ta'qib qilayotgan o'yinchisi orasidan o'rin oladi.

Himoya vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun barcha himoyachilar hamma aytib o'tilgan tamoyillarga to'la amal qilishlari lozim. Agar biror-bir tamoyil to'la bajarilmasa, himoya tizimida zaif joy paydo bo'ladi va raqib bundan foydalanib, ustunlikka erishishi mumkin.

DARVOZABON O'YINI TAKTIKASI

O'yinning yakuniy natijasi ko'pincha darvozabonning o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning yo'nalishiga eng oxirgi ta'sirni ko'rsatishi mumkin va shu sababdan darvoza ishg'ol bo'lishi yoki bo'lmasligini hal qiluvchi hisoblanadi. Darvozabon taktikasining umumiy shakli quyidagi chizmada ko'rsatilgan.



Darvozabon himoya taktikasi.

Individual harakatlar

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ashlab qolishga qaratilgan samarali usullarni qanchalik tanlay olishi bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashiga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani munta-

1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

60- rasm. Darvozaning shartli zonalari

zam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz (60- rasm). Pastdagi to'rtburchaklar yo'nalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagisini esa yuqori deb nomlaymiz. 1- to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni uzoq to'plar, 2- to'rtburchak yo'nalishidagi to'plarni o'rta va 3- to'rtburchak yo'nalishidagilarni esa yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'p 1- to'rtburchak yo'nalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi.

Agarda 2- to'rtburchak yo'nalishida otilsa, sirpanish (max) va oldinga qarshi chiqish (vipad)ni amalga oshiradi.

3- to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa, bir yoki ikki oyog'ibilan qarshi chiqishni amalga oshiradi.

Agar o'rta to'p 1- to'rtburchak yo'nalishida uchayotgan bo'lsa, bunda darvozabon 3- zonaga qadam qo'yib, bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi. Agar uchinchi turtburchakga yo'nalgan bo'lsa, qo'l bilan, oyoq sirpanishi (max nogi) va son bilan to'pni ushlab qoladi.

Agar yuqori to'p 1 – yoki 2- to'rtburchaklarga yo'naltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib bir qo'li bilan to'pni to'xtatib qoladi. Agar 3- to'rtburchakka yo'naltirilgan bo'lsa, ikki qo'li bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonning pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qayerdaliligiga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabonning ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarimyoy bo'ylab harakatlaniishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarimyoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 300 dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40 – 50 sm masofadagi maydon ichkarisidan o'rin

oladi (61- rasm). To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashish yo'nalishiga ko'ra, darvozabon hujumchining hujum chizig'iga qarab yarim yoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

Buning uchun unga yon tarafga 1 – 2 qadam qo'yish yetarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhim.

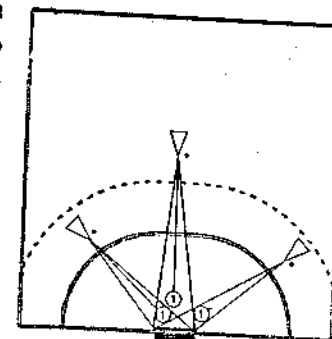
Darvozabon uchun markaziy zona chizig'idan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi.

Bu holatda darvozabon darvozadan ancha oldindan pozitsiya tanlaydi.

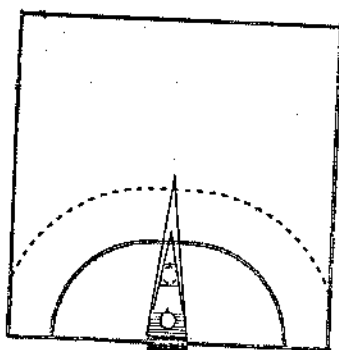
To'pning yo'nalish burchagini kamaytirish uchun u oldinga dadil chiqishi kerak. Darvozabon bu harakati bilan to'p darvozaga kirmasligi uchun to'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi.

Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi – to'g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Hujumchining to'p otishidan oldin uning ro'parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turishi juda muhim. Ba'zan hujumchi to'p yo'nalishini o'zgartirishga imkoniyati bo'lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu samarali bo'ladi, chunki darvozabonning chiqishi hujumchi uchun kutulmagan hol bo'ladi. Bu usulni to'satdan amalga oshirish lozim, chunki hujumchi to'pni darvozabon ustidan darvozaga yo'naltirishi mumkin va darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi.

Uzoq masofadan otilgan to'plarning otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (62- rasm). Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi lozim.



61- rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash



62- rasm. Darvozabon zonasida pozitsiyani tanlash

To'pning harakatlanish yo'nalishini aniqlab olish uchun quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

- 1) to'p qaysi masofadan o'tilyapti;
- 2) to'p o'tilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
- 3) himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
- 4) hujumchining to'pni otishdagi o'ziga xos xususiyatlari.

Aldovchi harakatlar (fintlar). Bu individual taktik harakatlar bo'lib, hujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishga majbur etadi, undaydi. Darvozabonning aldovchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida bajariladigan aldovchi harakatlar;
- 3) joyini o'zgartirib bajariladigan aldovchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar:

- 1) darvozabon darvoza oldidan 2 – 3 metr masofada joy olib, hujumchini darvozaga balandlatib to'pni otishga majbur etadi;
- 2) darvozabon hujumchining hujum chizig'idan bir tomonga siljib, hujumchiga darvozaning ochiq bo'lgan qismiga to'p yo'naltirishni taklif etadi.

Darvozabonning turish holatida bajariladigan aldovchi harakatlar:

- 1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;
- 2) qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;
- 3) oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

- 4) oyoqlarni keng qo'ygan holatda (to'pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o'zgartirib bajariladigan aldovchi harakatlar:

- 1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash.
 - 2) gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;
 - 3) gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyogi tarafga to'pni yo'naltirishga undash.
 - 4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.
- Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:
- 1) turli aldovchi harakatlarni qo'llashi;
 - 2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarishni;
 - 3) raqiblarni yaxshi o'rganib chiqishi va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llashi;
 - 4) aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinishi.

Jamoa harakatlari

Darvozabon darvozaning ishg'ol bo'lishining oldini olishi mumkin bo'lgan eng so'nggi o'yinchi hisoblanadi. Uning individual harakatlari ba'zan o'yinning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamoa harakatlari yanada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun darvozabon va himoyachi harakatlari o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Agarda bir himoyachi qanotdagi to'pli hujumchini ta'qib ostiga olsa, darvozabon ivirsimasligi kerak. Bunda uning asosiy vazifasi darvoza shtangasi oldida joyni egallab, yaqin bo'lgan yon burchaklarni faol to'sishi kerak. Bunday vaziyatda himoyachi hujumchini maydonning yuza chizig'iga qarab chekintiradi va uning darvozaning yaqin qismiga qaraganda, uzoq qismiga to'pni otishi murakkablashadi. Barcha holatlarda himoyachi to'p otayotgan hujumchi bilan kurashayotganda, darvozabon vazmin bo'lishi kerak.

Agarda darvozabon kurash olib borilayotgan joyga yaqinlashsa, to'p kutilmagan yo'nalishdan darvozaga kiritilishi mumkin, chunki hujumchi xohlagan usulda to'pni darvozaga yo'naltirishi mumkin.

Agar darvozabon tezlik bilan har tarafga harakatlanayotgan bo'lsa, himoyachining qo'lga urilib qaytgan to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Harakatli devor hosil qilinganda, to'p o'zining yo'nalishini darvozabon o'z o'rnidan siljigan paytda o'zgartirishi mumkin. Harakatsiz devor hosil qilinganda, himoyachilar bilan kelishib, darvozabon darvozaning uzoq qismini, himoyachilar esa yaqin qismini berkitishadi. Bu holda ham darvozabon o'zining jamoadoshlariga yordam qilishi lozim. 9 metrli erkin to'p otishni amalga oshirishda darvozabon "devor" qo'yishni uyushtiradi.

O'yin davomida darvozabon o'yinchilarning harakatini doimiy ravishda boshqarmasligi kerak. Bu ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin.

Birinchidan, himoyachilar o'zlarining taktik rejalarini o'yin davomida qo'llashadi va darvozabonning ko'rsatmalari o'yinchilarning diqqatini chalg'itadi; ikkinchidan, o'yinchilar ko'pincha darvozabon ko'rsatmalarini eshitmaydi; uchinchidan, darvozabonning himoya o'yiniga ko'p e'tibor berishi to'satdan darvozaga to'p kirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qarshi hujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa, darvozabon uni tezlik bilan o'z maydonidan ketishni amalga oshirgan o'yinchiga yoki darvoza maydoni yaqinidagi o'yinchiga uzatishi kerak. Odatda, darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalish trayektoriyasi har doim bir xil bo'lmasligi kerak. Agar hujumchi ta'qib ostida bo'lmasa, darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirishi lozim. Agarda jamoadosh hujumchi himoyachilaridan ilgarilab ketsa va ular bu hujumchini izma-iz ta'qib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni hujumchi-

ning oldiga yuqoridan yo'naltirishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonini e'tibordan chiqarmaslik kerak. Jamoa hujum harakatlarini amalga oshirayotgan paytda, darvozabon yettinchi o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

Jamoa harakatlari haqida gapirar ekanmiz, yosh sportchilarda bu harakat turini shakllantirishda murabbiyning shu soha bilimdoni ekanligi katta ahamiyatga ega. Bir jamoani kamida 14 o'yinchi tashkil etadigan bo'lsa, ularning har birining o'ziga xos xarakteri, temperamenti, qolaversa, hususiyatlari mavjud. Ularning bir yoqadan bosh chiqarib harakat qilishlari, albatta, murabbiyga bog'liq. Yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar qilib tarbiyalashda uning ahamiyati beqiyos.

Yosh sportchining psixologik xulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta mas'uliyat yuklanadi. Sportchining nafaqat yuqori yutuqlarga erishishini ta'minlash, balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashga layoqatli, har tomonlama yetuk inson tarbiyasi ham murabbiyning eng birinchi galdagi vazifasi.

QO'L TO'PI O'YININING TARBIYAVIY AHAMIYATI

Sport turlaridan biri bo'lgan qo'l to'pi o'yinining serqirraligi, yosh sportchilarni tarbiyalashda uning sirli ta'siridan foydalanish usullari haqida ham so'z yuritmoqchimiz.

Yosh sportchilardagi axloqiy-irodaviy sifatlar yaqqol ko'rinadigan sharoit — bu sport musobaqasi. Sport musobaqalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatleri namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini axloqiy-irodaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkon. Shu asosda murabbiy hamda sportchi shaxsan o'zi irodasidagi yetishmovchiliklarni tuzatish choralari belgilay oladi. Ma'lumki, murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchi oldiga

turli maqsad va vazifalarni qo'yadi. Ana shu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoiti bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy qo'l to'pi o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatligi bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tishi sababli, yosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yo'q. O'yinchilarning katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning tezlik bilan keskin o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, o'yinchilarning harakatini diqqat bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlaridan ta'sirlangan tomoshbinlarning qatnashishi, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarning tez-tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida qo'l to'pi o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi.

Shunaqa sharoitda samarali faoliyat ko'rsatish uchun mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarda kerakli jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni rivojlantiriladi. Shuning uchun murabbiylar o'yin tayyorgarligining ahamiyatli tomonlari bilan birgalikda, jamoa a'zolari va ularning ruhiy tayyorgarligiga jiddiyoq e'tibor qaratishlari lozim.

Jamoaning bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi jamoa a'zolari bilan birgalikda, murabbiyga ham bog'liq bo'ladi. Buning uchun, avvalo, murabbiyning o'zi qo'l to'pi sohasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va o'zi ham har tomonlama yosh qo'l to'pi o'yinchilariga o'rnak bo'lishi kerak. Bu – ko'p jihatdan jamoa muvaffaqiyatining garovi. Bunga misol tariqasida 2008-yilning aprel oyida Namangan shahrida 1989–1991-yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida qo'l to'pi bo'yicha o'tkazilgan Respublika birinchiligi musobaqalarini ko'rsatib o'tsak, o'rinli bo'ladi. Bu musobaqalarni kuzatib tahlil qilish natijasida shuning guvohi bo'ldikki, shu sohaning yetuk mutaxassisi, qo'l to'pi bo'yicha sport ustasi Adhamjon Bo'taboyev murabbiylik qilgan Xorazm viloyati jamoasi hali yosh, yaqinda tuzilganiga qaramasdan, yaxshi qatnashib, hammani lol qoldiradigan o'yin

ko'rsatib, kutilmagan natijalarga erishdi. Bu o'smirlar o'zlarining ahilligi, qo'ygan maqsadlariga intilishlari, intizomliligi, o'zlarini tuta bilishlari bilan qo'l to'pi o'yini muhlislari yuragidan joy oldi. Yosh sportchilarda shuncha ijobiy sifatlarning namoyon bo'lishi, albatta, murabbiy mehnatining natijasidir. Bu jamoani qisqa vaqt ichida shakllantirib shu darajaga yetkazgan jamoa murabbiyiga ko'pchilik o'z minnatdorligini bildirdi.

Bunday jamoani tashkil qilib, har bir o'yinchini o'z o'rnini to'g'ri belgilab o'yin paytida va o'yindan tashqari paytlarda ham kerakli maslahatlar berib, ularni to'g'ri yo'naltirishning o'zi bo'lmaydi, albatta.

Qo'l to'pi sport turida bola 17 yoshga to'lgunga qadar jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan ko'nikma va malakalarni mukammal egallashi uchun u kamida 12 yoshdan boshlab bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak. Demak, bola kamida 5 yil davomida mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashib shu sport turi sirlarini o'z murabbiyidan o'rganishi zarur bo'ladi. Shunday ekan, bu, o'z navbatida, murabbiylar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi, chunki faqat to'g'ri rejalashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni va oqilona belgilangan jismoniy yuklama bilan birgalikda, u tinimsiz tarbiyaviy ishlarni ham olib borishi kerak. Bolalarning murabbiyga nisbatan bo'lgan hurmati, ishonchi natijasida katta yutuqlarga erishish mumkin.

Bolaning intellektual rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega, chunki o'yin davomidagi har qanday taktik qaror – bu mushohadali fikrlash faoliyatining mevasidir. O'yinchi o'yin davomida qisqa vaqt ichida bir necha holatlardan birini tanlab olib, mavjud sharoitga mos bo'lganini qo'llashi uchun uning fikrlash qobiliyatining tezligi ham ahamiyatlidir.

Qo'l to'pi o'yinchilari, odatda, ma'lum bo'lgan va oldindan o'rgatilgan taktik holatlarni tanlashadi. Lekin tezkor fikrlash ijodiy fikrlashning unsurlarini ham o'z ichiga oladi. Qo'l to'pi o'yinchisining har bir yangi o'yin sharoiti trenirovka mashg'ulotlaridagi yoki

oldingi musobaqalardagi o'yin sharoitidan farq qiladi. O'yindagi vaziyatlar takrorlanavermaydi va harakatlarni avtomatik ravishda qo'llashga imkoniyat doimo ham bo'lavermaydi. Ko'pincha qo'l to'pi o'yinchisining to'g'ri va aniq fikrlash qobiliyati yangi natijalarga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarida intellektual qobiliyatlarni takomillashtirish uchun ijodiy xususiyatlarining takomillashuviga undaydigan maxsus bilimlar tizimi kerak. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda nazariy bilimlarning o'zlashtirilishiga katta e'tibor berilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu borada yosh sportchilarimizning shu sport turi bo'yicha barcha voqealardan habardor bo'lishlari, ma'lumotlarni qiziqib o'rganib, tahlil qilib chiqishlari katta foyda beradi. Bu masalada ham murabbiy muhim vazifani bajaradi.

Bo'lajak musobaqada sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarning muhimligi va mohiyatini tushuntirib qo'yish ham murabbiyning vazifalaridan biri. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashda ijtimoiy ahamiyatga ega motivlar shakllanishining ahamiyati katta, ayniqsa, javobgarligi yuqori bo'lgan musobaqalarning o'rni beqiyosdir.

Sportchida o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilish ko'nikmasini murabbiy shakllantiradi. Yosh sportchilarda ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishdagi eng muhim shart sanaladi. Iшонchning yo'qligi esa buning aksi. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi – bu o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini anglashining yakuni. Bolalarni musobaqa paytida boshqarish ham mas'uliyatli vazifa. Murabbiy har bir o'yinchini uning imkoniyatini hisobga olgan holda joylashtirib, o'yin davomida ularni kerakli paytda almashtirib, zarurat bo'lgan paytda esa tanaffus olishi, baland ohangda "ko'rsatmalar" bergandan ko'ra, bolalarning har biriga kerakli so'z topib, texnik va taktik jihatdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun psixologik sharoit yaratib yordam berib turishi foydalidir.

O'z-o'zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Taktikaning asosiy vazifasi nimalardan iborat?
2. "To'psiz o'yin" qo'llanilishini gapirib bering.
3. Darvozaga to'pni sakramasdan otish usullarini qo'llash xususiyatlarini tahlil qilib bering.
4. Yashirin to'p uzatishni qo'llash qoidalarini gapirib bering.
5. Ichki va tashqi to'sish usullarining tavsifi.
6. Har xil hujum tizimlarini tahlil qilib bering.
7. Darvozabon shaxsiy harakatlari tavsifi.
8. Har xil himoya tizimlarini tahlil qilib bering.
9. Pozitsion hujum qaysi vaziyatda qo'llaniladi?
10. Hujum taktikasi tasnifi.
11. Himoya taktikasi tasnifi.
12. Aldovchi harakatlarni qo'llash xususiyatlarini tahlil qilib bering.
13. To'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar qaysi hollarda amalga oshiriladi?
14. To'sishlardagi muvaffaqiyatli harakatlar uchun qanday omillar muhim hisoblanadi?
15. Tezkor hujum qaysi vaziyatda va qanday amalga oshiriladi?
16. Qaysi sharoitlarda faol ta'qib qo'llaniladi?
17. Oqimli hujum tizimi o'yinchilardan nimani talab qiladi?
18. Darvozabon to'pni urib chiqarishni qachon va qaysi holatlarda qo'llaydi?

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Абдурахманов Ф. А., Павлов Ш. К. Техничко-тактическая подготовка гандболиста в защите. Методические рекомендации. – Т., 1989
2. Абдурахманов Ф. А. Индивидуальная технико-тактическая подготовка гандболистов в нападении. Методические рекомендации. – Т., 1986
3. Абдурахманов Ф. А., Лемешков В. А., Ливницкий А. Н., Павлов Ш. К., Яроцкий А. И. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. – Т.: 1992.
4. Akramov J. A. "Gandbol" Voris nashriyoti T., 2007
5. Goncharova O. V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Т., 2005.
6. Изаак В. И. Набиев Т. И. Гандбол в вузе. – Т., 2005.
7. Павлов Ш, Абдурахманов Ф., Азизова Р. Гандбол. – Т., 2007.
8. Павлов Ш, Абдурахманов Ф., Акрамов Ж. Гандбол. – Т., 2005.
9. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов. – Т., 2006.
10. Ривкин А. А., Сейтхалилов Э. А., Изаак В. И. Подготовка гандболиста. – Т.: "Медицина", 1985.
11. Шелягина И. Н., Абдурахманов Ф. А., Павлов Ш. К. Учебно-исследовательская работа студентов по гандболу. Методическая разработка. – Т.: Уз ГИФК, 1991.
12. Gandbol bo'yicha musobaqa qoidalari. – Т.: 2006.

SHARTLI BELGILAR

- – to'p
- – darvozabon
- – himoyachi
- △ – hujumchi
- ⤵ – o'yinchilar
- – o'yinchining harakatlanishi
- - → – to'pning harakatlanishi
- ~→ – to'pni yerga urib olib yurish
- – darvozaga otish

MUNDARIJA

Qo'l to'pi o'yinining tarixi	3
O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi	7
Qo'l to'pi o'yinining umumiy tasnifi	13
Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi	15
Qo'l to'pi o'yini texnikasining tasnifi	22
Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi	23
Hujum o'yini texnikasi	23
Himoya o'yini texnikasi	35
Darvozabon o'yini texnikasi	38
Qo'l to'pi o'yinining texnik usullariga o'rgatish metodikasi	45
O'rgatish jarayonining tuzilishi	45
Qo'l to'pi o'yinchisining texnik tayyorgarligi bo'yicha mashqlar	46
To'pni yerga urib olib yurish bo'yicha namunaviy mashqlar	46
To'pni uzatish va qabul qilish bo'yicha namunaviy mashqlar	47
To'pni darvozaga otish bo'yicha namunaviy mashqlar	50
Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar	53
Qo'l to'pi o'yini taktikasining tasnifi	54
O'yin taktikasining tasniflanishi	55
Maydon o'yinchisi taktikasi	56
Hujum taktikasi	56
Individual harakatlar	56
Guruh harakatlari	65
Jamoa harakatlari	71
Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari	76
Himoya taktikasi	79
Individual harakatlar	80
Guruh harakatlari	84
Jamoa harakatlari	87
Himoyadagi jamoa harakatlarining taktika tamoyillari	93
Darvozabon o'yini taktikasi	94
Darvozabon himoya taktikasi. Individual harakatlar	95
Jamoa harakatlari	99
Qo'l to'pi o'yinining tarbiyaviy ahamiyati	101
Tavsiya etiladigan adabiyotlar	106

O'quv nashri

Rushen AZIZOVA

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

(Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasi)

O'quv qollanma

Muharrir *A. Irisboyev*

Badiiy muharrir *A. Xudoyberdiyev*

Texnik muharrir *T. Smirnova*

Musahhah *J. Qo'nishev*

Sahifalovchi *A. Aqilov*

Bosishga 18. 09. 2010- yilda ruxsat etildi.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, Hajmi 6.75 b. t.

Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 49.

“YANGI NASHR” nashriyoti

“MEDIANASHR” MCHJ bosmaxonasi

Toshkent shahri, Chilonzor ko'chasi, 1- uy.