

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси

**СПОРТ МАХОРАТИНИ ОШИРИШ (БАСКЕТБОЛ ВОЛЕЙБОЛ)
ФАНЛАРИДАН**

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУА
(махсус сиртки 3-курс талабалари учун)

5112000-Жисмоний маданият бакалавр таълим йўналиши
талабалари учун

Тузувчи: Педагогика фанлари номзоди, доцент А.Т.Содиқов

ЖИЗЗАХ–2019

Ушбу ўқув услубий мажмуа Олий ва Ўрта махсус вазирлиги томонидан тасдиқланган 2017 йил “___” -даги _____ ва рўйхатига олинган фан дастури асосида ишлаб чиқилган

Тузувчи:

А.Т.Содиқов - «Спорт турларини ўқитиш методикаси» кафедраси
доценти педагогика фанлари номзоди.

Тақризчи:

Б.А.Бўрибоев - “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси”
кафедраси доценти, педагогика фанлар номзоди.

Ушбу ўқув-услубий мажмуа Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедрасининг 2019 йил ___ йиғилишининг №1 сонли, Жисмоний маданият факультетининг Илмий кенгашининг 2019 йил ___ № 1 сонли, институт Илмий кенгашининг 2019 йил ___ № сонли қарори билан тасдиқланган.

Кафедра мудири:

катта уқитувчи Б. Султонов

МУНДАРИЖА

№	Таркиб мазмуни	
1	Ўқув материаллари:	
2	Маъруза мавзулари	
3	Амалий машғулот мавзулари	
4	Семинар машғулот мавзулари	
5	Мустақил таълим машғулотлари	
6	Глассарий	
7	Иловалар:	
8	Фан дастури	
9	Ишчи фан дастури	
10	Тарқатма материаллари	
11	Тестлар	
12	Баҳолаш мезонларини қўллаш бўйича услубий кўрсатмалар	
13	Фанга оид бошқа материаллар	
14	ЎУМ нинг электрон вариант	

1-Мавзу: Basketbo va Voleybol o‘yinida tayyorgarlik turlarining o‘rni va ahamiyati

Режа:

1.Sport mashg‘ulotlarida tayyorgarlik turlari

2.Sport mashg‘ulotlarida vosita va usullarining qoilanishi

Таянч иборалар: баскетбол, волейбол, тўп, ўйин, майдон, қоидалар, техника, тактика, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, ишчанлик қобиляти, ўйинчилар, тарих, ривожланиш

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko‘p omilli hodisa bo‘lib, u sportchining eng yuqori ko‘rsatkichlarga erishishini ta‘minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullarning tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchini musobaqalarga tayyorlanishning tashkiliy-pedagogik jarayonini o‘z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratadilar:

- sport mashg‘uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg‘ulot va musobaqalarning natijalariga ta‘sir ko‘rsatuvchi mashg‘ulot va musobaqalarga taalluqli bo‘lmagan omillar.

Sport mashg‘uloti sportchilarni tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo‘lib, sportchini tarbiyalash, unga o‘rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo‘li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta‘minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

Sport mashg‘uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma‘naviy va aqliy tarbiyasini, uyg‘un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko‘nikmalarining yuksak darajada shakllanishini ta‘minlaydi.

Sport mahorati cho‘qqilariga uzoq muddat davomida, yil bo‘yi amalga oshiriladigan mashg‘ulotlar jarayonida, jismoniy mashqlar va dam olish oraliqini to‘g‘ri tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo‘li bilan erishish mumkin. Basketbolning alohida turlarida mashg‘ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o‘ziga xos jihatlarini e‘tiborga olgan holda o‘tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayondir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi farqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlar funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida, mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o'zgarishidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mushak faoliyatining muayyan takomillashuvining natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana yordamchi shug'ullanganlik holatiga ham ajratadilar, ularning fikricha, bu maxsus shug'ullanganlik holati uchun asos yaratadigan maxsus va umumiy shug'ullanganlik o'rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug'ullanganligini tayyorlanganlik holatidan - uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha keng tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug'ullanganlikdan tashqari sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko'rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o'z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sportchining sport mashg'uloti asosini tamoyillarning ikki guruhi tashkil etadi.

Birinchi guruh har qanday o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo'lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga: ilmiylik, o'qitish (o'rgatish)ning tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo'lib ishlash, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh - mashg'ulotlar ta'siri va sportchi organizmining ularga ko'rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg'ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg'ulotining o'ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu yuqori natijalarga yo'naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi, mashg'ulot jarayonining siklliligidir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat — tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalariga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari — uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan

ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlari, boshqalariga ziyon yetkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi hamda sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni Basketbolning muayyan turiga xos jihatlari bilan bog'lashga xizmat qilishini ta'minlash zarur.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissasi katta bo'lib, u eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilmaxil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sari bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgarib boshlaydi, umumiy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus 8 tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchini sport natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

— sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

— har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamini hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

— sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu Basketbolning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezotsikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1—2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2—3 marta

mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4—6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalarni 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) yetkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3—4 martagacha yetkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5—6 martaga yetkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi «qattiq» rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;
- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;
- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalar birligiga yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi xos. Bunda yuklama to'liqlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'liqsimon tebranishlar mikrotsikllar seriyasi yoki 2—3

mezotsikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan 10 ish shakllari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi. Yuklamalarning ko'p variantliligi sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantliligini ta'minlaydi.

Yuklamalarning ko'p variantliligi sport natijalari darajasini belgilovchi omillarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir.

Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

— mashg'ulotning davomiyligi 2—3 kundan 7—10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;

— mezotsikllar - 3 dan 5—8 haftagacha; — mashg'ulot bosqichlari — 2—3 haftadan 2—3 oygacha;

— davrlar — 2—3 haftadan 4—6 oygacha; — makrotsikllar — 3—4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosida qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish, hozirgi vaqtda, sportda takomillashuvning eng muhim zaxiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga yetib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

1.1. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

Basketbolchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport

ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiytexnik sharoitlar va b.ni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatini maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish - bu eng yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli, mehnatga chidamli va chiniqqan, Vatan himoyasiga tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'ligini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlari, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bogliqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b.ga bevosita bogliq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda tak12 tik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Basketbolchilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, Basketbolda har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

Jismoniy tayyorgarlik sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u Basketbolchining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va b.ni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'mikni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini

oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiradi. Bunda Basketbol ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.), trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) Basketbolchining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egallashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat boiishi kerak. Bularga Basketbolning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi. Sportchining, mahorati ortib borgani sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi.

Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhleri kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlar ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi.

UJT va MJTga ajratiladigan vaqt Basketbolning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlarini mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda katta.

Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha Basketbolchilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish va h.k.ni keng qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, Basketbolning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun

kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Basketbolda eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani — mashq bajarishning eng to'g'ri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga eri14 shishga yordam beradigan, to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

Sport texnikasi harakatning to'g'ri, asoslangan shakligina emas, jiddiy irodaviy va mushak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona «ko'chirib olishi», kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun eng to'g'ri ekanligini anglab yetishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qollash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida davom etadi. Hatto shogird eng yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish, texnik xatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.

Sportchining harakat ko'nikmalari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa, u o'z texnikasini shunchalik samarali takomillashtiradi. Harakat ko'nikmalari zaxirasini har xil umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini keng qo'llash yo'li bilan yaratish, bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnikani yanada takomillashtirish orasidagi uzviy aloqadorlikni hisobga olish zarur.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar bajarilishining to'g'riligini doimo baholab borish, xatolarni aniqlab, ularni o'z vaqtida to'g'rilash, yaxshisi ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqning to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda harakatlarni his etish, shuningdek, o'z harakatlarini (texnika elementlarini) ko'zgu oldida nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kinematik va dinamik xususiyatlari to'g'risidagi kinolavhalarni qayta-qayta ko'rish, videomagnitofonda yozuvlarni tomosha qilish, tezkor axborot ko'rsatkichlari bilan tanishish nazoratning yaxshi vositasi sanaladi. Bu mashqlarni turlicha (maksimal usuliyat bilan, zo'riqishsiz va b.) bajargan holda yugurish tezligi, uloqtirish uzoqligi, sakrash balandligi va h.k.da natijalarga tezroq erishish uchun eng ko'p kuchlanish namoyish qilish qobiliyatini tarbiyalash bilan bog'liq harakatlar texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash uchun ham zarur. Bunda videotasmaga harakat ritmini yozib olish va boshqa o'lchash usullari yordamda tahlil etish mumkin.

Basketbolchilar harakatlarning yanada tejamli va oqilona bo'lishiga urinib, funksional imkoniyatlarni kengaytirish asosida texnikani muntazam takomillashtirib

borishlari kerak. Odatda, harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish, uni yangi darajada mustahkamlash mashg'ulotlar jarayonida yuz beradi. Albatta, mashg'ulotlarda ko'pgina boshqa vazifalar ham hal etiladi, lekin barcha holatlarda texnikaga ko'p vaqt ajratish, Basketbol sportining murakkab turlarida sifatli o'sishni namoyon etish uchun bir necha oy davomida faqat texnika ustida ishlash ko'proq samara beradi. Va, aksincha, Basketbolchida jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi texnik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qilsa, avval oylar davomida jismoniy tayyorgarlikni maromiga yetkazib, yangi darajaga ko'tarilgandan keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishsiz bajarilishi lozim. Biroz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq holatidan chiqish va texnikani takomillashtirish, masalan, 400 m g'ovlar osha yugurish yoki 3000 m to'siqlar osh yugurshi masofasi (stepelchez).

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali har zamonda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini hisobga olish lozim: bir xillarida harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin (marafon yugurishi); boshqalarida esa faqat imkon chegarasiga yaqin sharoit bo'lishi shart (sprintdagi start).

Sport taktikasi — raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi raqib ustidan g'alabaga erishishi, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi, Basketbolchining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika Basketbolning barcha turlarida juda zarur. U yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega. Musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at Basketbolchiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish uchun sharoit yaratadigan bilimlar, ko'nikma va malakalarning boy zaxirasiga asoslanishi zarur.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, Basketbolning tanlangan turida) bilish;
- o'z turi bo'yicha taktikaning yo'llari, vositalari, shakl hamda turlarini o'rganish;

- eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashg'ulotlarda prikidkalar, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elementlari, yo'llari, variantlaridan amaliy foydalanish;
- raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda o'rganish.

Mazkur vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarishi kerak.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi — o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash; lco'zda 'Hash; uloqtirishda birinchi urinishdayoq eng yj tutilgan vaziyatga javoban o'rganil| taktik sxemani o'zgartirish va h.k.

Ma'lumki, taktik mahorat jismoniy sifatlarni va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ba'zan, mo'ljallangan taktik kombinatsiyani amalga oshirishdan avval sportchining funksional imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish zarur bo'ladi.

Basketbolchilar tayyorgarligida nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Nazariy tayyorgarlikning vazifalari o'z ichiga quyidagi masalalarni oladi:

- jismoniy tarbiya tizimi va sport nazariyasi to'g'risidagi umumiy tushunchalar;
- mamlakatimizda va jahon miqyosida jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollari bilish;
- Basketbol sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- Basketbolning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda Basketbolning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Basketbolchilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarni to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboliy ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushinishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun Basketbolchilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

Mashg'ulot jarayoni — bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham bo'ladi. Ba'zan sport yutuqlari darajasida barqarorlik yuzaga keladi va sportchi yangi muvaffaqiyatlar uchun kuch hamda bilim to'plab olguncha oylar, yillar o'tib ketadi. Basketbolchi uchun sport tayyorgarligi nazariyasini bilish juda muhim. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida qanday jarayonlar ro'y berishini biladigan sportchi mustaqil bo'ladi, busiz esa sportda katta yutuqlarga erishish mumkin emas. Murabbiy va shifokor bilan hamkorlikdagi faoliyat sport mahorati cho'qqilariga olib chiqadigan asosiy yo'ldir.

Sport bilan shug'ullanganda salomatlikni mustahkamlash, jismonan rivojlanish, yanada kuchli, tezkor, chaqqon, chidamli bo'lish mumkin. Sport kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi, organizmni chiniqtiradi, lekin u yana sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlarini rivojlanishiga, psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda raqobat nihoyatda kuchli bo'lgan sport kurashining murakkab sharoitida sportchilar teng texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bir xil taktikadan foydalanadilar, lekin kimda axloqiy, irodaviy hamda maxsus ruhiy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi yuqoriroq bo'lsa, ko'proq shu g'alabaga erishadi. Sport amaliyotida bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin: mavsumning shak-shubhasiz peshqadami ruhiy tayyorgarlik darajasi zaifligi tufayli finalga chiqa olmaydi, ilg'orlar safiga kirmagan sportchilar esa ko'p jihatdan irodalarini imkon qadar safarbar eta olganlari uchun kubok hamda gramprilarda, jahon chempionatlarida, olimpiada o'yinlarida g'alabalarga erishadilar.

Axloqiy, irodaviy fazilatlar va maxsus psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi turli sifatlarning majmuali tarzda namoyon bolishini ko'zda tutadi. Ulardan hatto bittaginasining yetarlicha rivojlanmaganligi ko'pincha yuqori malakali sportchilarning mag'lubiyatga uchrashiga sabab bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchining takomillashuv yo'lidagi barcha bosqichlarda uni tarbiyalashda jiddiy o'rinni egallashi kerak.

Sportchining psixologik tayyorgarligini umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik turlariga bo'lish mumkin. Bunday bo'lish shartli, chunki o'quv-mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin almashadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

— sportchida muntazam shug‘ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg‘otadigan sabablarning to‘g‘ri hamda barqaror tizimini yaratish;

— sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan o‘z sifatlari hamda psixikasi to‘g‘risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

— hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko‘maklashadigan xarakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

— texnika va taktikani egallash uchun zarur bo‘lgan o‘ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda mo‘ljal ola bilish, harakatning turli elementlari ustida o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

— o‘zini, o‘z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo‘zg‘atuvchilardan chalg‘ish, mashg‘ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

— harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmaganda maksimal kuchlanishlarni oson va bemaol amalga oshirish malakasini egallash.

Basketbolning har qanday turida sportchi har xil darajali zo‘riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez «ko‘chish»ga qodir bo‘lishi kerak. Buning uchun ma‘lum lahzada kurashdan tez chiqib ketish, bo‘shashish, asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo‘lsa ham to‘la psixologik va fiziologik dam olishni ta‘minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahzada maksimal bo‘shashishdan maksimal safarbarlikka o‘tishga va tez kurashishga kirishishni o‘rganish zarur. Bevosita musobaqalarda ishtirok etishdan awal sportchi diqqatini to‘laligicha mashqni bajarishga qarata olishi, doimiy qo‘zg‘atuvchilardan chalg‘ib, musobaqa sharoiti, tomoshabinlar, hakamlar va boshqalarning salbiy ta‘siriga berilmaslikni bilishi lozim.

O‘zini boshqara olishga erishish uchun har xil musobaqalarda muntazam qatnashish, o‘z ustida qat‘iyat bilan ishlash, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish usullaridan doimo foydalanib turish kerak. Sportchini o‘zi va raqiblari hatti-harakatlarini tahlil qilishga, to‘g‘ri va xato bajarilgan ishni aniq farqlashga, texnika va taktikani takomillashtirishning yangi-yangi yo‘llarini o‘ylab ko‘rishga muntazam o‘rgatib borish shart.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik musobaqaga taxminan bir oy qolganda boshlanadigan erta hamda musobaqa oldidan va uning davomidagi bevosita tayyorgarlik turlariga bo‘linadi.

Musobaqaoldi erta psixologik tayyorgarlik quyidagilarni nazarda tutadi:

— bo‘lajak bellashuvlar sharoiti va asosiy raqiblar to‘g‘risida ma‘lumot olish;

— sportchining shug‘ullanganlik darajasi to‘g‘risidagi tashxisiy ma‘lumotlarga, uning shaxsiga xos xususiyatlari, tayyorgarlikning hozirgi bosqichidagi psixik holatiga oid axborotlarga ega bo‘lish;

— olingan ma‘lumotlar asosida bo‘lajak musobaqalarga mo‘ljallangan faoliyat dasturini, undagi chiqishlarning maqsadini (sportchi bilan birgalikda) aniqlab olish;

— bo‘lajak bellashuvlar batafsil dasturini ishlab chiqish;

— sportchini irodaviy sifatlarni, ishonch va tezkor fikrlash qobiliyatini takomillashtirishga yo‘naltirgan holda musobaqa faoliyatini modellovchi sharoitlarda qiyinchiliklar va kutilmagan to‘siqlarning yengib o‘tilishini tashkil etish;

— sportchining musobaqalarga tayyorlanish jarayonida haddan ortiq psixik zo‘riqishni susaytiradigan sharoitlarni yaratish hamda usullardan foydalanish;

— belgilangan tayyorgarlik dasturiga muvofiq ravishda musobaqalarda ishtirok etishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan to‘g‘ri sabablarini qo‘llab-quvvatlash. Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik quyidagilardan iborat:

— bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish; — chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta‘sir ko‘rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;

— navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so‘ng psixologik ta‘sir ko‘rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo‘lajak sport musobaqasi tavsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarni namoyish etishga tayyor bo‘lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo‘riqishlarini kamaytiradigan ta‘sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir startga chiqish davomida psixologik ta‘sir ko‘rsatish quyidagilarni o‘z ichiga oladi: kurash vaqtidagi hatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag‘batlantirish hamda zo‘riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so‘ng psixik holatni me‘yorga keltirish; sportchining imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga halal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o‘z kuchiga ishonchni hosil qilish; o‘tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdakisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o‘yinlar uyushtirish, chalg‘itish, o‘z-o‘zini ishontirish yo‘llari va boshqalarni qo‘llash orqali ruhiy charchoq va zo‘riqishlarni kamaytirish).

Psixologik tayyorgarlik jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog‘liq bo‘lgan yo‘nalishlarni farqlab ko‘rsatish mumkin:

- axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash;
- maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar, tushunchalar, maslak va qarashlar, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o‘z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi.

Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagilar ajralib turadi: tarbiya mavzuidagi muntazam suhbatlar, sport tarixidan ma‘ruzalar, ajoyib kishilar hayotidan hikoyalar; kino hamda videofilmlar tomosha qilish; adabiy asarlar o‘qish; mashhur kishilar bilan uchrashuvlar o‘tkazish; sportchilarni jamoat ishlariga jalb qilish; sport jamoalari an‘analarini mustahkamlash (g‘oliblarni qutlash, terma jamoa a‘ziligiga tantanali ravishda qabul qilish, tug‘ilgan kunlarni nishonlash,

teatrlar, muzeylar, tarixiy joylarga borish, shahar tashqarisiga sayrlar, sayohatlar uyushtirish va h.k.).

Sportchini irodaviy jihatdan tayyorlashning eng muhim vazifalari quyidagilar:

- muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini maksimal safarbar etishga o'rganish;

- o'z hissiy holatini boshqarishga o'rganish;

- o'zida maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat, mardlik, tirishqoqlik, chidam, sovuqqonlik, mustaqillik va tashabbuskorlik singari fazilatlarini tarbiyalash.

Agar sportchini tarbiyalash jarayoni taktik-texnik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tayyorgarlikning boshqa jihatlari bilan uzviy bog'liq bo'lsa, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik samarali amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayonida axloqiy-irodaviy tayyorgarlik usuliyatining amaliy asosi quyidagilardir: mashg'ulotlar dasturi va musobaqa rejalarini so'zsiz bajarishga muntazam ravishda o'rgatib borish; mashg'ulotlarga doimiy ravishda qo'shimcha murakkabliklar kiritib turish; musobaqa usulidan keng foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuksak raqobat iqlimini yaratish.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash jarayonida turli usullar - ishontirish, majburlash, og'irlashtirilgan yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, musobaqalashuv usullari keng qo'llaniladi. Ulardan to'g'ri foydalanish sportchilarni intizomga, o'ziga nisbatan talabchan bo'lishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyat va matonat bilan harakat qilishga, qiyinchiliklarni yengishga, o'z kuchiga ishonishga, mard, jur'atli, g'alabaga intiluvchan, mashg'ulotlar hamda musobaqalar sharoitida o'z kuchini imkon qadar safarbar eta oladigan bo'lishga o'rgatadi.

Sportchining ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirishda eng muhim yo'nalishlardan biri Basketbolchining hissiy qo'zg'alish darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu yerda murabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishontirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkinki, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasaytiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan harakatlar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha samarali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi autogen mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mushaklar guruhini galma-galdan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashlash; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar motorikasi, shuningdek boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi tinch holatga mos darajaga keltirish; uqalash va o'zo'zini uqalashning tinchlantiruvchi usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida hayajon darajasini orttirish uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va h.k. o'sha usullar

guruhidan foydalaniladi: murabbiyning og‘zaki ta’siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va shu k.).

Sport fikrlarni jamlash; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o‘zo‘ziga «Nima qilsang ham, faqat g‘olib chiq!», «Bor imkoningni ishga sol!», «O‘zingni qo‘lga ol va maqsadingga erish!», «Tinchlan!», «Hayajonlanma!» kabi buyruqlar berib, bundan to‘g‘ri foydalana bilishdan iborat og‘zaki ta’sir ko‘rsatish usullari muhim ahamiyatga ega

. Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari — texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma’lum darajada tor yo‘naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokal mashqlarda namoyon boladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko‘pincha musobaqa mashqlarida tola darajada namoyon bo‘la olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlarini, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo‘naltirilgan alohida tayyorgarlik bo‘lishi zarur. Uning maqsadi — birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmuali tarzda namoyon bo‘lish samaradorligi hamda uyg‘unligini ta’minlashdan iborat. Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytishimiz mumkin: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va Basketbolning tanlangan turiga mansub mashqlarni; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko‘ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi mashqlarni qo‘llanilishidan iborat

. Basketbolda siklik xususiyatli mashqlarda integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o‘rta, uzoq va o‘ta uzoq masofalarga yugurish) texnik usullarni va taktik harakatlar zaxirasi cheklangan, mashg‘ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal darajada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko‘rsatish xususiyatlari bo‘yicha) yaqinlashtirilgan bo‘ladi. Basketbolning boshqa turlarida (g‘ovlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho‘p bilan sakrash, uloqtirishlar) texnik usullarni, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida usullarni va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog‘liq o‘xshash mashg‘ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og‘ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to‘laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashtirishni ko‘zda tutadigan umumiy yo‘nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo‘nalishlarni ham farqlab ko‘rsatish lozim:

— individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

— funksional imkoniyatlarni imkon qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

— yuksak ish qobiliyatini ta’minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo‘shashish davrlariga ko‘chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo‘nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo‘llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo‘llagan holda mashqlarni bajarish

sharoitlarini yengillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamanı almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklnıng mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sari oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning eng keng qo'llanadigan o'rni — individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlikning yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari: nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va b. ni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan eng yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak natija ko'rsatishga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining eng yuqori darajasiga yetishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan Basketbolchi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot — bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2—4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona boshqarib dam olish oralig'ini va organizmni tiklash vositalari bilan almashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda to'lqinsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek kun tartibiga qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6—8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1—2 haftaga pasaytirilishi, yana 6—8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'lqinsimonlik (jumladan, Basketbol turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasi ni uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga yetishi, keyin, ya'ni o'tish davrida — ixtisoslashgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda, pasayishi lozim.

Basketbolchining tayyorgarligi holati yildan-yilga, tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalari juda katta ahamiyatga ega.

1.2. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'lanishi

Vosita — bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir. Sportchi mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanib, ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari. Umumtayyorgarlik mashqlari sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra Basketbolning tanlangan turiga juda yaqin. Ular Basketbolchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asosida texnik mahoratni takomillashtiradi

. Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin - bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi — bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin

. Musobaqalashuv mashqlari — bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga Basketbolning tanlangan turi va uning variantlari kiradi. Sprinterlar uchun qisqa masofalarga, estafetali, startdan, yugurish, start oldidan yugurib o'tish vositalari qo'laniladi.

Sport mashg'ulotining vositalari ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi:
— tayyorgarlikning texnik, taktik va shu kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar;

— harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar.

Sport mashg'uloti usullarini amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi.

Og'zaki usullarga hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi.

Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, eng avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar yoxud mashq elementlarining usuliy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish zarur:

— o'quv kino-videofilmlari, kinohalqalar, kinogrammalar, sport maydonchalari maketi, kompyuter diagnostikasi;

— harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy mo'ljallar (oriyentir);

— yorug'lik bilan, ovozli signallar berish va mexanik, shu jumladan dasturli boshqariluvchi qurilmalar yordamida teskari aloqadorlikni ta'minlovchi murakkab mo'ljallar (oriyent);

Amaliy mashqlarning usullarini shartli ravishda ikki asosiy guruhchaga bo'lish mumkin:

— tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan sport texnikasini, ya'ni harakat malaka va ko'nikmalarini ustuvor tarzda o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar;

— harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruh o'zaro chambarchas bog'liq, doimo birga qo'llaniladi, sport mashg'uloti vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini ta'minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar orasida harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo'lib o'rgatish usullari ajratiladi

Harakatlarni yaxlitligicha o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek murakkab, lekin qismlarga bo'lish mumkin bo'lmagan harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug'ullanuvchilarning e'tibori yaxlit harakatning elementlarini to'g'ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil elementlarga taqsimlash mumkin bo'lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rgatishda sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga bo'lib amalga oshiriladi. Keyinchalik harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o'zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib o'rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o'rin ajratiladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o'zlashtirish yo'li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo'llaniladi. Masalan, yuguruvchi mashg'ulotlarda yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va h.k.dan foydalanadi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko'tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi sur'atini oshirish va h.k. yanada samarali shakllanishiga yordam beradi.

Taqlidiy mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta'minlanadi. Taqlidiy mashqlardan endi shug'ullana boshlaganlar, shuningdek yuqori malakali sportchilar texnik mahoratini takomillashtirishda foydalanadi. Ular sport mashqi texnikasi to'g'risida tasavur hosil qilib, uni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiribgina qolmay, harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsiyani ham ta'minlaydi. Masalan, uloqtiruvchilar mashg'ulotida taqlidiy mashq sifatida oyna oldida yaxlit faoliyatni — snaryadni qo'ldan chiqar- : may bajarish qo'llaniladi, bunda harakat aniqligini nazorat qilgan holda asosiy e'tibor uning alohida elementlariga qaratiladi. Harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor tarzda yo'naltirilgan usullar tuzilishini mazkur usuldan bir marta foydalanish jarayonida²⁹ gi mashqning xususiyati (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) va mashqning bajarilish rejimi (bir maromda, standart yoki o'zgaruvchan variantlari bilan) belgilaydi. Uzluksiz usul mashg'ulot ishining bir marotabalik uzluksiz bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Oraliqli usulning qo'llanilishi mashqlarning olchamli dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini ko'zda tutadi. Har ikkala usulda ham mashqlar bir maromda yoki o'zgaruvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlanishi va ularni qo'llash xususiyatlariga qarab mashg'ulot umumlashtirilgan (oraliqli) yoki tanlangan (ustuvor) yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Umumlashtirilgan ta'sirda sportchining tayyorlanganligi darajasini belgilovchi turli sifatning parallel tarzda (majmual) takomillashtirilishi amalga oshirilsa, tanlangan turda alohida jismoniy sifatlar ustuvor tarzda rivojlanib boradi. Bir maromdagi rejimda ish shiddati doimiy, o'zgaruvchan rejimda esa turli variantlarda bo'ladi.

Boshqa mustaqil usullarni qo'llash sifatida o'yin va musobaqa usullarini aytib o'tish zarur. O'yin usuli harakat faoliyatlarini o'yin sharoitida, unga xos bo'lgan qoidalar, texnik-taktik usullar hamda vaziyatlar doirasida bajarishni nazarda tutadi. Uning qo'llanishi mashg'ulotlarning ruhiy ko'tarinkiligini ta'minlab, doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarda xilma-xil vazifalarning bajarilishi bilan bog'liq. O'yin faoliyatining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari Basketbolchi tayyorgarligining xilma-xil tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

Musobaqalashuv usuli sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yengilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qollaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va, ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning eng unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. Basketbolda sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Basketbol mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillarni ta'riflab bering.
3. Жисмоний tayyorgarlik turlariga nimalar kiradi?
4. Жисмоний tayyorgarlik sikli necha haftadan tashkil topadi?
5. Жисмоний tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati qanday?
6. Жисмоний tayyorgarlikda texnik-taktik tayyorgarlik turlarini keltiring.
7. Жисмоний tayyorgarlikda funksional va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati.
8. Sport mashg'ulotlarining vositalari nimalardan iborat?
9. Sport mashg'ulotlarining usullari nima va qanday ahamiyatga ega?
10. Sport mashg'ulotlarining vosita va usullarini qo'llashda nimalarni e'tiborga olish zarur?
11. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
12. Tayyorgarlik davrining maqsadi nimalardan iborat?
13. Integral tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

Мустақил ишлаш учун саволлар

1. Баскетбол уйин тарихи.
2. Баскетбол уйинининг собик итифокда ривожланиши.
3. Узбекистонда баскетболнинг ривожланиши.
4. Баскетбол уйин техникаси.
5. Баскетбол уйин тактикаси.
6. Баскетболчиларнинг тезкорлигини ошириш омиллари.
7. Баскетболчилар чакконлигини ошириш омиллари.
8. Баскетбол майдони хажмлари ва уйин коидалари.
9. Баскетбол уйин очколар хисоби, котиб хакамнинг вазифаси
10. Волейбол уйин тарихи.
11. Волейбол уйинининг собик итифокда ривожланиши.
12. Узбекистонда Волейболнинг ривожланиши.
13. Волейбол уйин техникаси.
14. Волейбол уйин тактикаси.
15. Волейболчиларнинг тезкорлигини ошириш омиллари.
16. Волейболчилар чакконлигини ошириш омиллари.
17. Волейбол майдони хажмлари ва уйин коидалари.
18. Волейбол уйин очколар хисоби, котиб хакамнинг вазифаси.
19. Волейбол мусобакасида айланма системасининг ахамияти.
20. Олимпия тизимида мусобака утказиш тартиби.
21. Волейбол уйинидахакамлар ва уларнинг вазифалари.
22. Волейбол уйинининг низом ива унинг ахамияти.
23. Волейбол уйинининг ривожланиши.
24. Узбекистонда Волейбол уйинини ривожланиши.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Павлов Ш ва бошқалар Гандбол Дарслик Тошкент 2005 й
5. Ақромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимқулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й

4. Харко Браун. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.
5. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сйdney 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт New Зеаланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

2-МАВЗУ БАСКЕТБОЛ ВА ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Режа:

1. Баскетбол ўйин техникаси асослари.
2. Ўйин техникаси таснифи.
3. Хужум ва химоя техникаси.
4. Волейбол ўйин техникаси таснифи.
5. Туришлар, силжишлар, химоя тўсиқлари.

Таянч иборалар: баскетбол, волейбол, тўп, ўйин, майдон, қоидалар, техника, тактика, хужум, химоя, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, ишчанлик қобилияти, ўйинчилар, ривожланиш

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ АСОСЛАРИ

Ўйин техникаси – бу мусобақанинг аниқ вазифаларини муваффақиятлироқ ҳал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндиси. «Техника усули» термини остида, деярли бир хил ўйин топшириғини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар системаси тушунилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт-шароитларнинг хилма-хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига қизиқишни кучайтиради.

Баскетболчи яхши натижага эришмоқчи бўлса, у кўп техник усулларни эгаллаган бўлиши, аниқ шароитга мувофиқ келадиган усулни тез танлай билиши ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим.

Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир даврдаги спортчи техникаси – бу ўйинчига қоидалар доирасидан чиқмай, курашнинг оғир вазиятларида муваффақиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда

синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларини энг яхши натижаларга эришиш учун, баскетболчи ҳар хил техник малакалар ва усулларнинг ҳаммасини эгаллаши, энг тўғри келадиган усулни ёки усулларни танлай олиши, уларни тез ва аниқ бажариши керак.

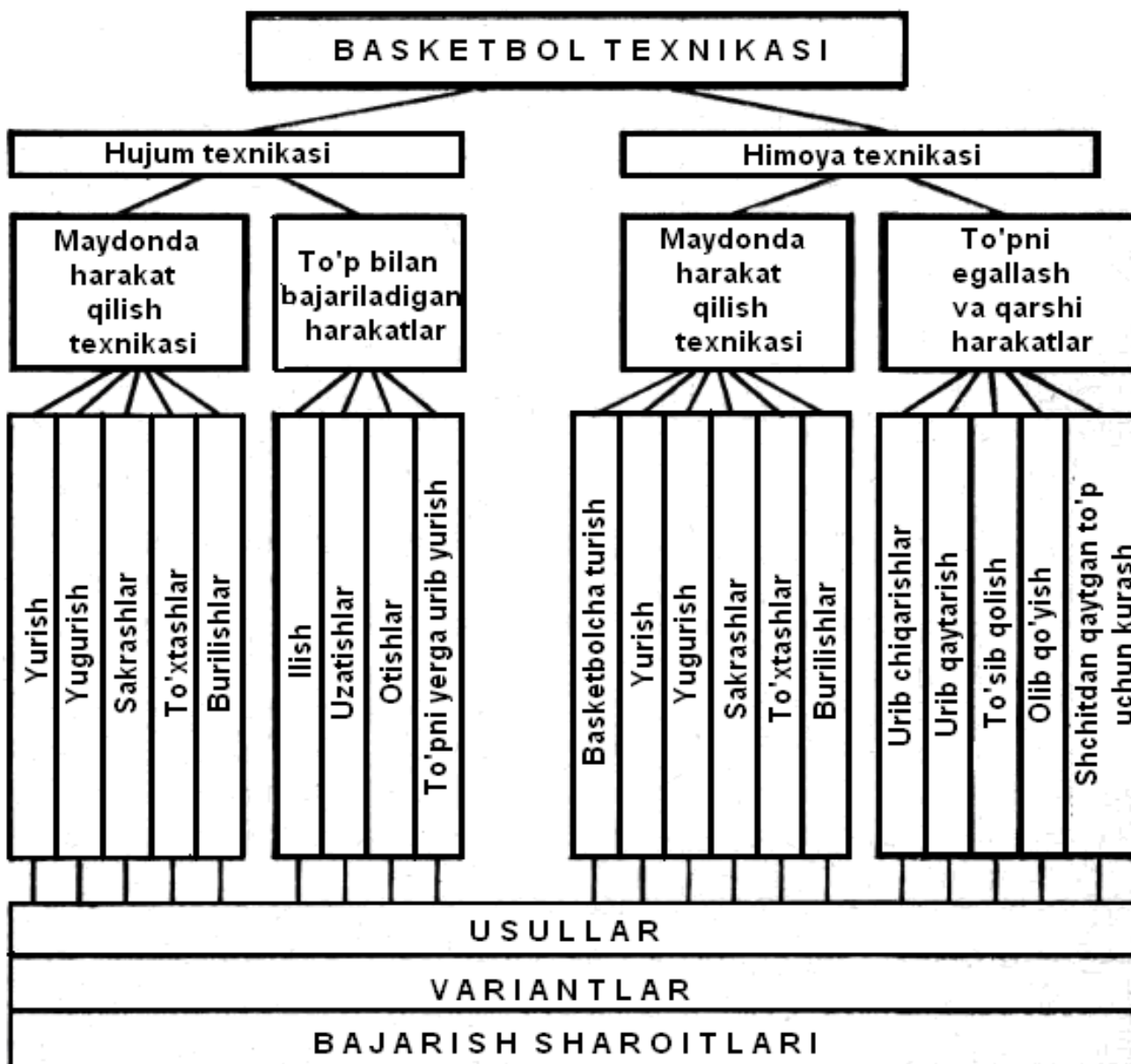
Баскетбол ўйини техникасини бир тартибда ўрганиш учун таснифдан фойдаланилади.

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИНING ТАСНИФИ

Ўйин техникасини таснифлаш – бу маълум белгилар асосида унинг ҳамма усул, малакаларини бўлимлар ва гуруҳлар бўйича тенг ҳуқуқни тақсимлашидир. Шундай белгилар қаторига энг аввало спорт курашидаги малаканинг нимага мўлжалланганлиги белгиланиши (саватга ҳужум қилиш ёки ҳимоя қилиш учун), ҳаракат қандай бажарилиши (тўп билан ёки тўпсиз), шунингдек, унинг кинематик ва динамик тузилиши хусусиятлари киради.

Баскетбол техникасини иккита катта бўлимга: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳар бир бўлимда иккитадан гуруҳ: ҳужум техникасида – майдонда тўпсиз ҳаракат қилиш техникаси ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси, ҳимоя техникасида эса – майдонда ҳаракат қилиш техникаси ва тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасида ажралиб чиқади. Ҳар бир гуруҳ ичида малака ва уларни бажариш усуллари бор. Малакани бажаришнинг деярли ҳар бир усули ҳаракат тузилишининг айрим деталларини (кўрсаткичларини) очиб берадиган бир неча кўринишга эга. Бундан ташқари, усулнинг динамик структурасига, ўйинчининг ҳаракатини, дастлабки ҳолатини, йўналиши ва масофасини аниқлайдиган бажариш шартлари таъсир кўрсатади. Тавсия қилинаётган таснифда финтларга мустақил жой ажратилмайди, чунки финт – бу аниқ усулнинг фақат бир қисмини (масалан, тўпни узатиб беришда кўл кўтариш), (саватга отиш пайтида мўлжаллаш), рақибда хато реакция туғдириш мақсади (няти) билан ўйинчи қулай ҳолатга эришишдир.

Ўйин техникаси таснифининг принципиал чизмаси қуйидаги кўринишда берилиши мумкин:



Баскетбол Ҳужум техникаси

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси. Баскетболнинг майдон бўйлаб ҳаракат қилишлар, ҳужум қилиш вазифаларини бажаришга йўналтирилган ва конкрет ўйин ҳаракатларини амалга ошириш давомида юзага келган бутун ҳаракатлар тизимининг бир қисми ҳисобланади. Улар баскетбол техникаси асосларидир.

Ўйинчи майдон бўйлаб ҳаракат қилиш учун юриш, югуриш, сакраш, тўхталиш, бурилишлардан фойдаланади. Шу усуллар ёрдамида у жойни тўғри танлаб олиши, уни таъқиб қилаётган рақибдан узоқлашишга (қочишга) ва кейинги ҳужум учун керакли йўналишга чиқиши, бошқа усулларни бажариш учун энг яхши, қулай дастлабки ҳолатларни эгаллашга эришиши мумкин. Бундан ташқари тўп билан ажратиладиган кўпгина техник малакаларнинг ҳаракатда ва сакраб тўп отиш ва ҳаракатларнинг самарадорлиги ҳаракат пайтида оёқнинг тўғри ишлашига ва мувозанатни сақлашга боғлиқ.

Юриш. Юриш ўйинда майдонда ҳаракат қилишнинг бошқа усулларига нисбатан камроқ қўлланилади. Асосан ундан қисқа фазаларда позитсияни алмаштириш учун ёки ўйин ҳаракатларининг муддати сусайганда, шунингдек, югуриш билан қўшилишидаги ҳаракат темпини алмаштириш учун фойдаланилади. Одатдаги юришдан фарқли ўлароқ, баскетболчи тиззада бир оз букилган оёқлари билан бир жойдан иккинчи жойга ўтади, бу унга қўққисдан тезланиш учун имкон беради.

Югуриш. Югуриш ўйинда ҳаракат қилишнинг бош воситаси ҳисобланади. У енгил атлетикадаги югуришдан анча фарқ қилади. Ўйинчи исталган йўналишда, олдинга ёки орқаси билан, ҳар хил стартга оуд ҳолатлардан майдон ичида тезлаша олиши, югуриш тезлиги ва йўналишини тез ўзгартира олиши керак.

Рақиб учун қутилмаган ҳолда югуриш тезлигини ошириш ёки стартли тезланиш спорт ўйинларида кескин югуриш дейилади. Кескин югуриш рақиб таъқибидан қутилиш ва бўш жойга чиқишнинг энг яхши воситасидир. Кескин югуришни амалга ошириш учун биринчи 4-5 қадамни шиддатли қилиб, оёқни учи томондан қўйилади. Югуриш тезлиги қадамни узайтириш туфайли оша боради. Шу пайтда ўйинчи тўпни олишга тайёр бўлиши керак.

Югуриш йўналишини ўзгартиришни ўйинчи, ҳаракат йўналишига қарама-қарши томонга, олдинга чиқариб қўйилган оёқнинг кучли итариши билан амалга оширади гавдасини янгидан танлаган йўналиши томонга эгади.

Сакрашлар. Сакрашлардан худди мустақил малакалардан фойдаланилишади. Улар техниканинг бошқа усуллариининг элементлари ҳам ҳисобланади. Ўйинчилар кўпроқ юқорига ва узунликка-юқорига сакрашлардан ёки қайта-қайта сакрашлардан фойдаланишади. Сакрашни бажаришнинг икки усулини яни икки оёқ билан депсиниб ва бир оёқ билан депсинишни қўллашади.

Икки оёқлаб депсиниш билан сакрашни кўпроқ жойдан туриб асосий ҳолатдан бажаришади. Ўйинчи тезда оёқларни букади, қўлларни тирсақда бир оз букиб, орқага ўгиради ва бошни сал кўтаради. Депсиниш оёқларни кучли букиш билан, гавданинг ва қўлларнинг олдинга-юқорига кескин ҳаракати билан амалга оширилади. Югуриб келиб икки оёқлаб депсиниб сакрашни одатда, саватга тўп отиш пайтида ва шчитдан сапчиб қайтган тўп учун кураш пайтида қўллашади.

Бир оёқ билан депсиниб сакрашни югуриб келиб бажаришади. Депсинишни шундай бажаришадик, югуриб келишнинг инерсия кучларидан тўла фойдаланилади. Депсинишдан олдин югуришнинг охириги қадамни олдингиларидан анча катта қўйишади. Тизза буғимларида бир оз букилган депсинувчи оёқни олдинга чиқаришида ва депсиниш учун товондан оёқ учига дадил қўйишади. Бошқа оёғи билан олдинга – юқорига тез силтаб, тана оғирлигининг умумий маркази таянч устидан ўтиш пайтида эса уни тос суяги билан сон суяги қўшилган жойда ва тизза буғимларида букишади. Баскетболчи танаси юқори нуқтага етгандаги кўтарилишдан кейин оёғини тўғрилайди ва депсинувчи оёғи ёнига келтиради. Исталган усулда сакраганда ерга тушиш

мувозанатини сақлаган ҳолда, юмшоқ тушиш лозим, бунга оҳиста керилган оёқларнинг юмшатувчи букиш орқали эришилади. Ерга бундай тушиш баскетболчига ўйин ҳаракатларини бажаришга тезда киришиш учун имкон яратади.

Тўхташлар. Вазиятга қараб ўйинчи, кескин югуришлар ва югуриш йўналишини ўзгатиришлар билан бир қаторда рақиб таъкибидан бир оз бўлса ҳам қутилишга, бўш жойга чиқишга ва кейинги ҳужум ҳаракатлари учун имкониятга эга бўлиш мақсадида қутилмаган (қўққисдан) тўхташлардан фойдаланади.

Тўхталиш икки услубда сакраб ва икки қадам билан амалга оширилади.

Бурилишлар. Ҳужумчи ҳимоячидан қутилиш учун, тўпни уриб чиқаришидан сақлаш учун финтларини ишлатиб, сўнг саватга ҳужум қилиш учун бурилишлардан фойдаланади. Бурилишнинг иккита олдинга ва орқага бурилиш усули бор.

Олдинга бурилиш баскетболчи юзи билан қаёққа қараган бўлса, шу томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади, орқага бурилиш эса – у орқаси билан қайси томонга қадам ташлаб ўтиш йўли билан бажарилади.

Тўп билан бажариладиган усуллар (техникаси). Тўп билан бажариладиган усуллар қуйидаги техник малакаларни: тўпни илиб олиш, узатиш, уруб юриш ва тўпни саватга отишни ўз ичига олади.

Тўпни илиб олиш – бу малаканинг ёрдамида ўйинчи ишонарли равишда тўпни эгаллаб олиш ва у билан кейинги ҳужум ҳаракатларига киришиши мумкин.

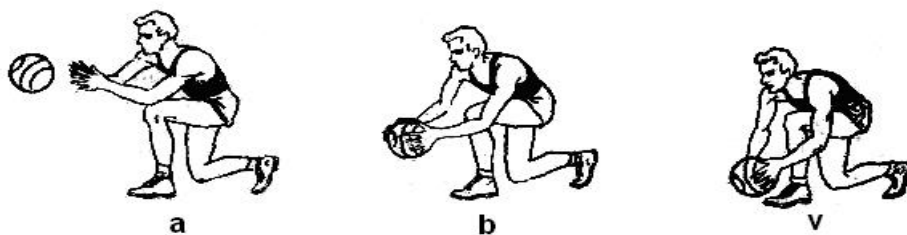
Тўпни илиб олиш, кейинчалик тўпни ошириб бериш, олиб юриш ёки отишни бажариш учун ҳам дастлабки ҳолат ҳисобланади, шунинг учун ҳаракатлар ўз тузилиши билан кейинги усулларни аниқ ва қулай бажарилишини таъминлаш лозим. Ўйинчи тўпни хали илмай туриб, уни кейин қаёққа ва кимга узатишни билиши керак.

Тўпни икки қўл билан илиб олиш. Тўпни икки қўл билан илиб олиш, тўпни эгаллашнинг энг оддий ва шу билан бирга ишончли усули ҳисобланади.

Тайёрлов қисми: агар тўп ўйинчига кўкрак ёки бош баландлигига яқинлашаётган бўлса, унда қўлларни тўпга қарши чиқариш, бўш бармоқлар ва панжа билан тўпни тутиш, тўп ҳажмига нисбатан каттароқ воронкани ҳосил этиш керак.

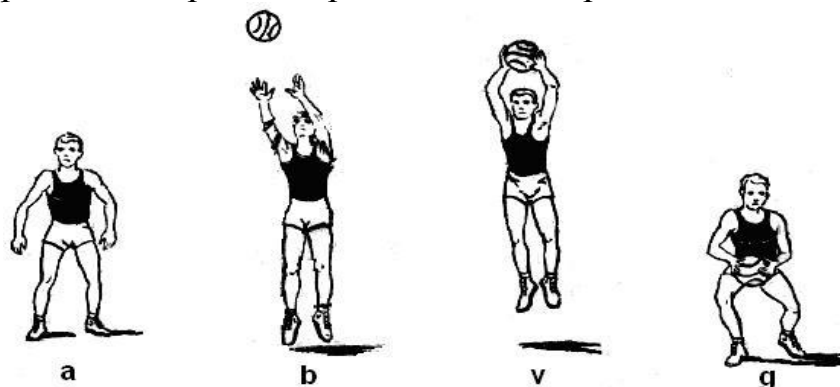
Асосий қисми: тўп бармоқларга тегиш вақтида унга панжаларни яқинлаштириб, бармоқлар билан ушлаш керак (кафт билан эмас), қўлларни эса кўкракка тортиб, тирсак бўғинларида букиш керак. Қўлларни букиш учиб келаётган тўпнинг уриш кучини пасайтирадиган амортизатсион ҳаракат ҳисобланади.

Яқунловчи қисм: тўпни қабул қилгандан кейин гавдани яна озгина олдинга ташланади: ёйилган тирсаклар билан рақибдан сақланаётган тўпни кейинги ҳаракатларга тайёрлаш ҳолатига олиб чиқилади. Агар тўп кўкрак баландлигидан анча паст учиб келса, унда ўйинчи тўпининг учиш баландлигига пасайтириб, одатдагидан кўра пастроқ ўтиради (1-расм).

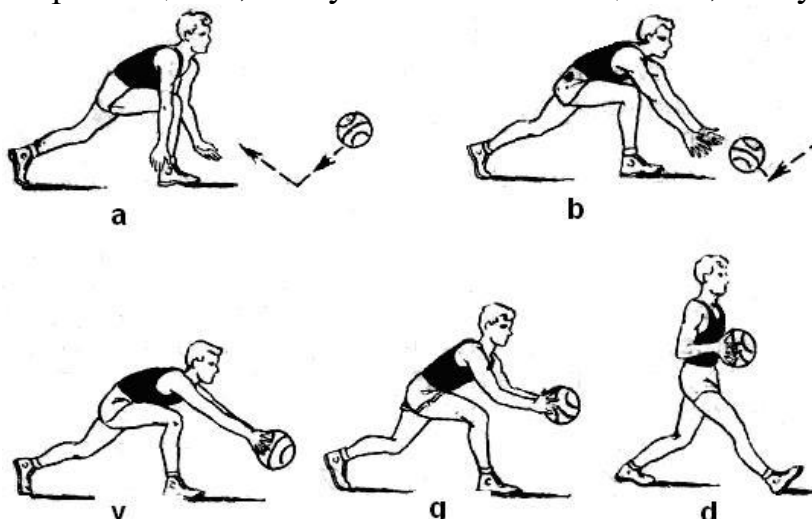


1-расм. Пастлашиб келаётган тўпни илиш.

Бошдан баланд учиб келаётган тўпни тутиб олиш учун сакраш ва ёйилган панжалар билан қўлларни кескин юқорига чиқариш керак (катта бармоқлар эркин ёйилган). Тўп бармоқларга теккан пайитда, панжаларни яқинлаштиради, ичига букиб улар билан тўпни маҳкам ушлашади, қўлларни эса тирсак бўғимларига букиб, тўпни пасайтиришади ва гавдага тортишади (2-расм). Паст учиб келаётган тўпни тутиш пайтида қўлларни пасайтиришади, панжа ва бармоқлар эса худди ёйилган косани ташкил қилишади (икки қўл жимжилоғи ўртасидаги оралик бир неча сантиметрдан ошмаслиги керак).



2-расм. Юқори траектория билан узатилган тўпни сакраб илиш: а – дастлабки ҳолат; б – сакраган ҳолат; в – тўпни илиб олиш ҳолати; г – сўнгги ҳолат.

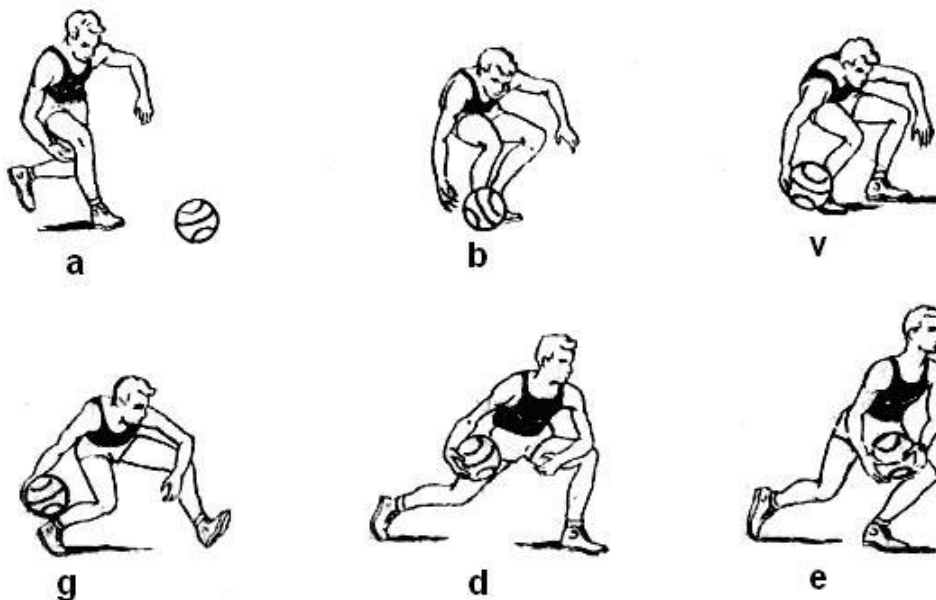


3-расм. Майдондан сапчиган тўпни илиш.

Майдондан сапчиётган тўп учун кураш, тўпни илиб олиш учун, қулай баландликка сакрашни кутмаслик керак. Унга қараб ҳаракат қилиш, уни

сакрашнинг бошланғич пайтида тутиш керак. Ҳайинчи тўпга томон энгашади, тезда гавдани олдига эгади, кўлларни олдинга-пастга туширади, ташқи томондан панжаларни тўпга олиб келади, лекин тепадан эмас. Тўпни ушлаб олгач, у дарҳол тўғриланади ва уни ўзига тортади (3-расм).

Тўпни ҳаракатда илиш, ўзига узатиш ёки саватга отиш мақсадида, шундай номланувчи, икки қадамли техникани кўллашади. Агар Ҳайинчи тўпни тутгандан кейин югираётган оширишни ёки отишни дарҳол амалга оширмоқчи бўлса, айтилган бир кўл билан, у чап оёғи билан туртки бажарилган ва ўнг оёғи олдинга чиқарилган пайтда, тўпни енгил сакраб, уни илиб олиши керак. Сўнг ўнг оёқ билан туртиш (биринчи қадам), чап оёқ билан туртиш (иккинчи қадам) ва сакраш давомида тўпни ўнг кўл билан ошириши ёки отиши керак. Агар Ҳайинчи ҳаракатда илиб олгандан кейин дарров чап оёғини ўқ чизиғида қолдириш учун иккала оёғи билан тўхтамоқчи бўлса, у ҳолда Ҳайинчи ўнг оёғи билан туртки бериш бажарилган ва чап оёғи олдинга чиққан пайтда тўпни илиб олишга ҳаракат қилиши керак. Сўнг биринчи секинлаштирувчи чап оёқ билан, иккинчи тўхтатувчи қадам ўнг оёқ билан ва ўнг оёқда бурилишларни бажариш имкониятини берадиган қилиб тўхташ керак (4-расм).



4-расм. Думалаб келаётган тўпни ҳаракатда илиш.

Тўпни бир кўл билан илиш: учиб келаётган тўпга етиб бориш ва уни икки кўл билан илишга шароит, йўл қўймаган ҳолда уни бир кўл билан илиш керак.

Тайёрлов қисми: Ҳайинчи кўлни шундай қилиб чиқарадики, тўпнинг учиш йўлини кесиб ўтсин (панжа ва бармоқлар бўш).

Асосий қисм: тўп бармоқларга тегиши билан кўлни орқага-пастга олиб бориши керак, худди шу ҳаракат билан тўпни учиши давом эттириляётгандек (амортизатсион ҳаракат). Бу ҳаракатга гавданинг илиб олувчи кўл томон бир оз бурилиши ёрдам беради.

Якунловчи қисм: тўпни бир қўл билан ушлаб, сўнг қўл билан маҳкам ушлаши, сўнг эса тезда ҳаракат қилишга тайёр бўлиши керак. Баланд учиб келаётган тўпни уни қўлидан уриб чиқариб юбормаслиги учун тирсакларни кериб (бироз ёйиб) мувозанат ҳолатига келади.

Тўпни узатиш

Узатиш – бу учиш ёрдамида ҳужумни давом эттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтирилган малакадир.

Тўпни тўғри ва аниқ узатишни билиш – ўйинда баскетболчиларнинг биргаликдаги аниқ, мақсадга йўналтирилган характерларининг асосидир. Тўпнинг ҳар хил услублари бор. Уларни у ёки бу ўйин ҳолати, тўпни узатиш лозим бўлган оралик, шеригининг жойлашиши ёки ҳаракат йўналиши рақибларининг қарши ҳаракат услубларини ва характериға қараб қўлланилади.

Переферик кўриш, қўл ҳаракатларининг тезлиги, тадбиркорлик, аниқ ва тактик фикрлаш – тўпни хатосиз узата оладиган баскетболчиларни характерловчи сифатлардир.

Узатишнинг услубларини бажариш тезлиги ва аниқлиги маълум даражада панжа ва бармоқларининг усулни асосий қисмида жуда тез ишлашиға боғлиқ. Тўпни узатишда асосан панжа ва бармоқлар билан ҳаракат қилиш керак, ўшанда узатиш йўналишини аниқлаш рақибға қийин бўлади. Тўпни қабул қилаётган шерикни кўриш керак, лекин унга қараб турмаслик лозим. Узатиш пайтида мувозанат ҳолатини сақлаш лозим, бўлмаса узатишға мўлжалланган йўналиш рақиб томондан тўсиб йў тўп олиб қўйилиши мумкин, ўйинчи эса беихтиёр хато “югуриш” қилиб қўяди (учинчи қадам қўяди ёки жойидан силжийди).

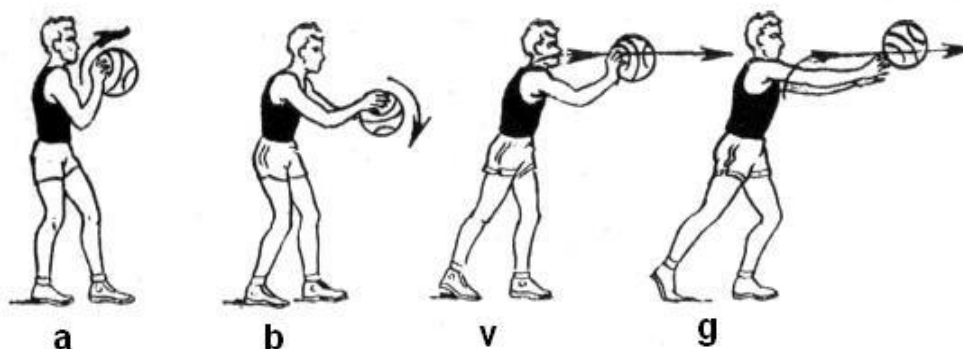
Тўпни кўкракдан икки қўл билан узатиш – нисбатан оддий ўйин пайтида, рақибнинг таъқиби бўшроқ бўлганда, тўпни яқин ва ўрта масофадаги шеригига аниқ ва тез йўналтиришға имкон берувчи асосий усулдир (5-расм).

Тайёрлов қисми – бармоқлари ёйилган панжа бел баландлиги тўпни эркин ушлаб туради. Тирсаклар бир оз букилган. Қўлларнинг айлана ҳаракати билан тўпни кўкрагига тортади.

Асосий қисм – тўп қўлларни охиригача тез тоғрилаш билан олдинга юборилади, орқаға айланиш ҳаракатини берувчи панжалар ҳаракати билан тўлдиради.

Якунловчи қисм: тўпни узатгандан кейин қўлларни бўш туширилади, ўйинчи тўғриланади, сўнг эса бир оз оёқларни букилган ҳолатға қайтади (шундай якунловчи қисм узатишнинг бошқа усуллариға ҳам хос). Агар рақиб тўпни кўкрак баландлигида узатишға ҳалақит берса, унда тўпни шундай юбориш мумкинки, у шериги яқинидаги майдонға урилиб, тўғри унга сапчиши мумкин. Тўпнинг тез сапчиши учун унга баъзан олдиға айланма ҳаракат беришади.

Бундай узатиш пайтида оёқларни кўпроқ букиш, қўлларни эса тўп билан олдинга-пастға йўналтириш лозим.



5-расм. Кўкракдан икки қўллаб тўп узатиш.

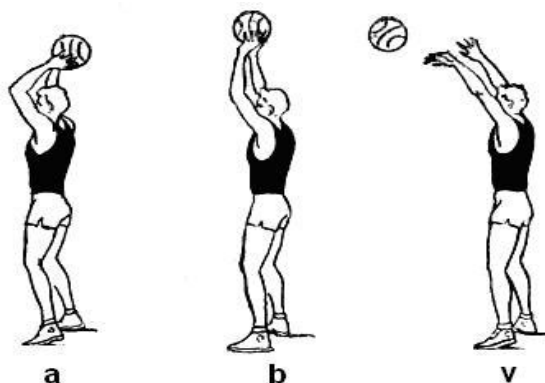
Юқоридан икки қўллаб узатишдан кўпроқ рақиб зич ҳимоя қилаётган пайтида ўртача масофаларда фойдаланилади (6-расм).

Тўпнинг бош устидаги ҳолати унинг ўйинчи ўз шеригига ҳимоячи қўлларни устидан аниқ узатишга имконият беради.

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни бир оз букилган қўллари билан бош устига кўтаради ва уни бош орқасига ўтказиши.

Асосий қисм: ўйинчи кескин қўл ҳаракатлари билан, уларни тирсак бўғинларида ростлаб ва панжалари билан тез силташ ҳаракат қилиб, тўпни шеригига йўналтиради.

Елкадан бир қўллаб узатиш тўпни яқин ва ўрта масофага узатишда қўлланиладиган усулдир. Бунда узатиш учун энг оз вақт кетади ва тўпни яхши назорат қилинади. Тўпнинг учиб чиқиш вақтидаги панжаларнинг қўшимча ҳаракати ўйинчига йўналиш ва катта диапазонда тўпнинг учиш траекториясини ўзгартиришга имкон беради (7-расм).

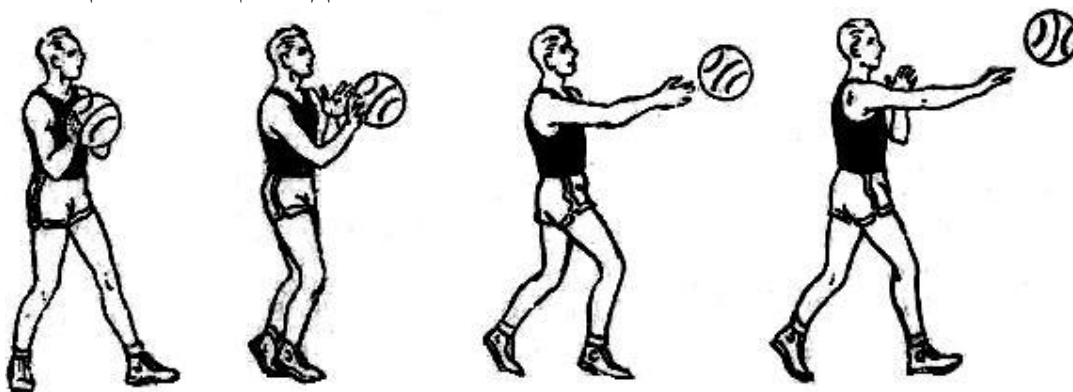


6-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп узатиш.

Тайёрлов қисми: қўлни тўп билан ўнг йелкага олиб боришди (ўнг қўл билан узатишда тўп ўнг қўл панжасида туради ва ушлаш учун чап қўл билан йўрдам берилади, тирсак кўтарилмаслиги керак; шу билан бир вақтда ўйинчи ўнг томонга бурилади).

Асосий қисм: тўп ўнг қўлда, уни тез ростлашади ва шу заҳоти панжа билан силташ ҳаракатлари ва гавда бурилишини бажарилади.

Яқунловчи қисм: тўп учиб чиққандан кейин ўнг қўлда уни бирон (лаҳза) кузатиб қўяди, сўнгра пастга туширишади. Ўйинчи бир оз букилган оёқларда мувозанат ҳолатига қайтади.

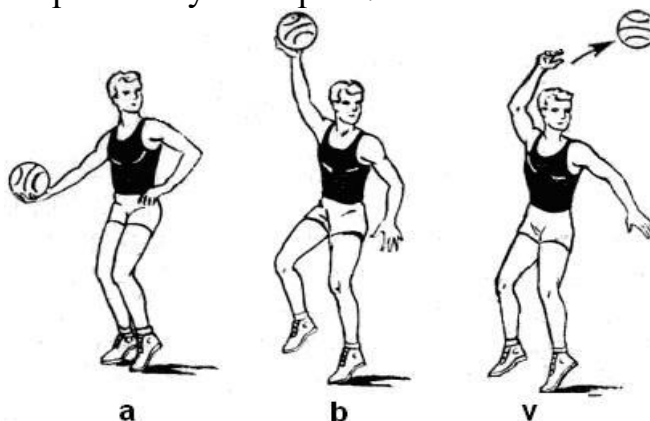


7-расм. Елкадан бир қўллаб узатиш.

Юқоридан бир қўллаб “крюк” усули билан узатиш қаттиқ таъқиб қилинаётган рақибнинг кўтарилган қўллари устидан тўпни ўрта ва айниқса узок масофага юбориш керак бўлган вақтда қўлланилади (8-расм).

Тайёрлов қисми: ўйинчи ёни билан узатиб бериш йўналишига томон бурилади, қўлидаги тўпни орқа-ён томонга ўтказилади – тўп кафтда ётади ва бармоқлар билан ушлаб турилади. Ўйинчи анча олдинга чиқарган бошқа қўли билан уни таъқиб қилаётган рақибдан узоқлашади.

Асосий қисми: кафтда ётган тўпни кескин бош устига ошириб, панжаларини ёйиб шеригига йўналтириш.



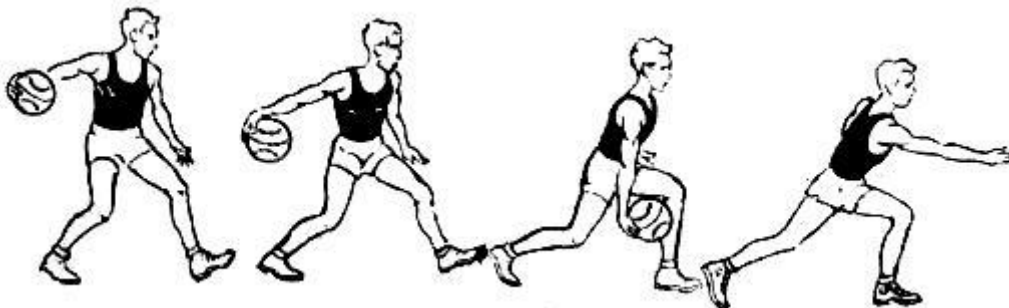
8-расм. Юқоридан бир қўллаб (“крюк” усули билан) узатиш.

Пастдан бир қўллаб узатиш: яқин ва ўртача масофаларга, рақиб тўпни юқорига тутиб олишга зўр бериб ҳаракат қилган пайтда бажарилади. Тўпни шеригига рақибнинг қўл остидан йўналтиришади (9-расм).

Тайёрлов қисми: тўғри ёки бир оз букилган қўлни тўп билан орқага ўтказилади, тўп кафтда ётади, бармоқлар билан ва марказдан қочирадиган куч туфайли ушлаб турилади.

Асосий қисм: қўлни тўп билан сонни ёнидан олдинга-юқорига чиқарилади. Тўпнинг учиб чиқиши учун панжа ёйилади ва бармоқлар уни итариб юборади.

Тайёрлов қисм: қўлни тўп билан ўнг йелкага олиб борилади, ўнг қўл билан узатишда тўп ўнг қўл панжасида туради ва ушлаш учун чап қўл билан ёрдам берилади, тирсак кўтарилмаслиги керак; шу билан бир вақтда ўйинчи ўнг томонга бурилади.



9-расм. Пастдан бир қўллаб тўп узатиш.

Тўпни уриб юриш

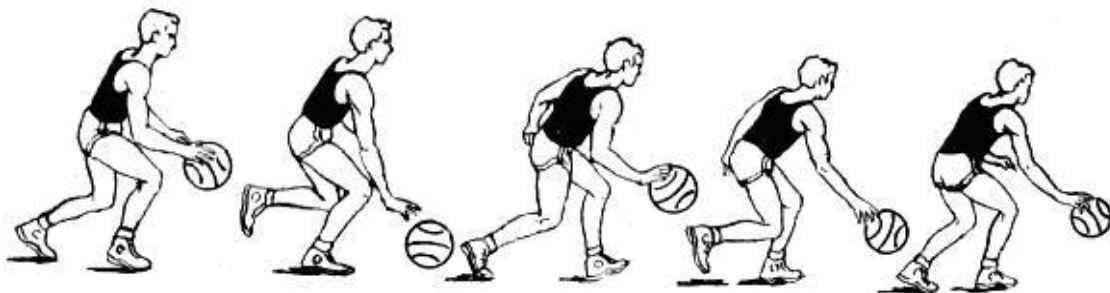
Тўпни уриб юриш – ўйинчига тўп билан майдон бўйлаб ҳоҳлаган тезликда ва исталган йўналишда ҳаракат қилишга имкон берувчи усулдир.

Тўпни уриб юриш таъқиб қилаётган рақибдан қочишга, тўп учун мувафаққиятли курашдан сўнг тўп билан шчит остидан чиқишга ва тез жадал қарши ҳужумни ташкил этишга; шерикка тўсиқ қўйишга ёки ниҳоят, сўнг шеригига тўсиқ қўйишга ёки тўпни узатиш ва уни тўсаётган рақибини бироз чалғитишга имкон беради.

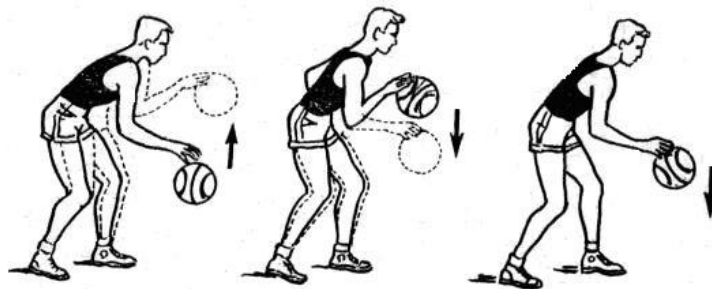
Бошқа барча ҳолатларда қарши ҳужум тезлигини пасайтурмаслик учун ва ўйин жараёнини бузмаслик учун тўпни уриб юришдан бекордан-бекорга фойдаланмаслик керак. Олиб юриш тўпни бир қўл билан енгил кетма-кет пастга олдинга уриш билан амалга оширилади (ёки галма-гал ўнг ва чап қўл билан), оёқлардан бироз чапга ва олдинга йўналтирилади. Асосий ҳаракатларни тирсак ва биллак бўғинлари бажаради. Мувозанат ҳолатини сақлаш ва ҳаракат йўналишини тез ўзгартириш учун оёқларни букиш керак.

Баскетболчи тўпни уриб юришни ўнг ва чап қўл билан яхши бир хил равишда ўрганиши шарт (10,11,12,13-расмлар).

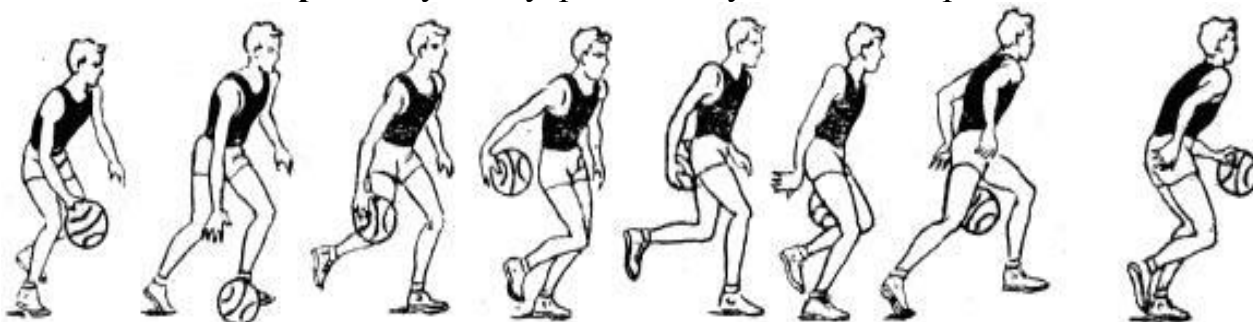
Тезликни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Ҳимоячидан қутилиш учун тўп олиб юришни тезлигининг қутилмаган ўзгаришидан фойдаланилади. Тўпни уриб юриш тезлиги аввало тўпни қай бурчак остида майдонга юборилаётганлиги ва сакраш баландлигига боғлиқ. Тўп билан олдинга ҳаракат қилиш тезлиги аввало тўпни сакраш баландлигига ва унинг сапчиш бурчагига боғлиқ. Тиккага яқин ва паст сакрашда буюрилса юриш секинлашади ва бутунлай жойида бажарилиши мумкин.



10-расм. Тўпни паст олиб юриш.



11-расм. Тўпни тўғри чизик бўйлаб олиб юриш.



12-расм. Тўпни орқадан ўтказиб, йўналишни ўзгартириб олиб юриш.



13-расм. Тўпга қарамасдан ерга уриб юриш.

Йўналишни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Асосан бу ҳаракатдан рақибни алдаб ўтиш ва ҳужум учун ҳалқа томон ўтиш учун фойдаланилади. Йўналишни қуйидагича қилиб ўзгартиришади: тўпнинг ён сиртини хоҳлаган нуқталарига панжа қўйилади ва керакли йўналишга қўлни тўғриланади. Шунингдек, сапчиш баландлигини ўзгартириб, бурилишлар ва тўпни у ёқдан бу ёққа ўтказиб ҳам алдаб ўтиш мумкин. Шунингдек, тўпни бир қўлдан бошқасига

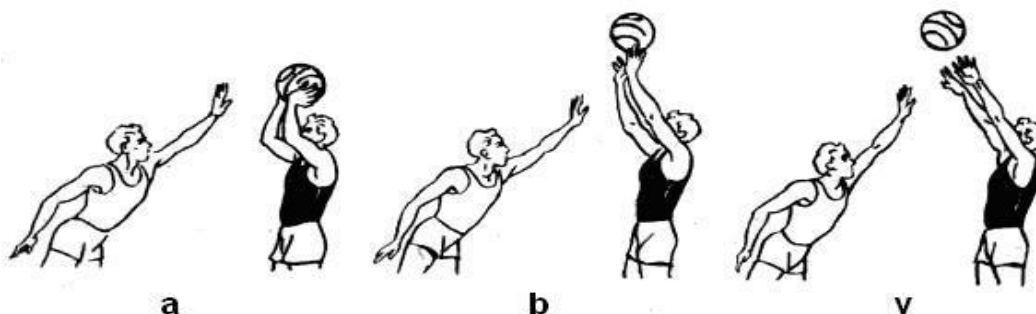
ўтқазиш билан яширинча, орқадан ёки тўпни оёқ остидан ўтқазиш билан ҳам рақибни алдаб ўттиш усулидан кенг фойдаланилади.

Саватга тўп отишлар

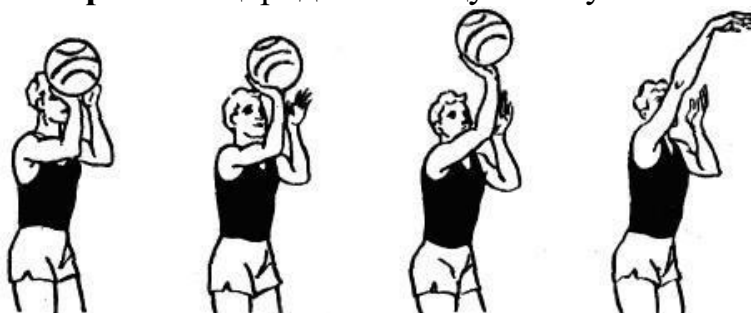
Тўп отишни бажаришга тайёрланиш жамоа ҳужумидаги асосий мазмунни ташкил этади, ҳалқага тушириш эса – унинг бош мақсадидир. Беллашувда муваффақиятли қатнашиш учун ҳар бир баскетболчи фақатгина узатиш, тутиб олиш ва тўпни олиб юришни қўллашни билиши эмас, балки ҳар хил ҳолатлардан, рақиб қаршилигига қарамай исталган масофадан тўп отишни бажариши, ҳалқага аниқ ҳужум қилиши керак. Ўйинчининг ўзгараётган вазиятни ва ҳужум учун ҳар бир қулай вақтдан фойдаланишга ҳаракат қилиш, ўйинчининг шахсий истеъдоди ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, отишнинг усуллари ҳар хил кўринишдаги арсеналини эгаллаш кераклиги аниқлайди. Саватга отишнинг аниқлиги биринчи навбатда оқилона техника, ҳаракатлар турғунлиги ва уларни бошқариш, мускулларнинг кучланиши ва бўшаштирилиши тўғри алмашиши, қўл панжаларининг кучи ва ҳаракатчанлиги, уларнинг яқунловчи кучланиши билан шунингдек, тўпнинг оптимал учиш траекторияси ва айланиши билан аниқланади.

Кўкракдан икки қўллаб тўпни отишдан кўпроқ узоқ масофалардан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади. Агар химоячи фаол қаршилик қилётган бўлса, отишнинг усулини шуғулланувчилар тезроқ ўзлаштиради, модомики унунг тузилиши тўпни ўша усул билан узатишнинг тузилишига яқин.

Юқоридан икки қўллаб тўп отишни рақибнинг таъқиб кучли бўлганда ўртача масофалардан бажариш мақсадга мувофиқ (14-расм).



14-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп отиш.



15-расм. Бир жойда туриб елкадан бир қўллаб тўп ташлаш.

Елкадан бир қўллаб тўп отиш ўрта ва узоқ масофадан жойда туриб саватга ҳужум қилишнинг кенг тарқалган усулидир. Кўп спортчилар бундан шунингдек, жарима отишда ҳам фойдаланишади (15-расм).

Юқоридан бир қўллаб тўп отиш бошқа усулларга нисбатан кўпроқ ҳаракатда яқин масофалардан ва бевосита шчит тагидан саватга хужум қилиш учун фойдаланилади (16-расм).

Тайёрлов қисми: тўпни ўнг оёқ кўтарилганда тутилади (ўнг қўллаб ташлаш пайтида). Тўпни тутилган томондаги қадам каттароқ (узунроқ) ташланади. Кейинги қадам қисқартирилган, тўхтатадиган бўлиши керак ўйинчи тезроқ ва кучлироқ депсиниши ва юқорига деярли тикка кўтарилиши керак. Майдондан депсинилган пайтда тўпни елка устига чиқарилади ва ўнг қўлнинг бурилган панжасига қўйилади.

Асосий қисм: сакрашнинг юқори нуқтасида тўпнинг ҳалқага иложи борича яқинлашиш учун қўл тўғрилланган, тўп бармоқ панжасининг юмшоқ ҳаракати билан итариб чиқарилади, унга қарама-қарши (тескари) айланиш берилади.

Яқунловчи қисм: ўйинчи ҳалқага яқин жойда букилган оёқлар билан ерга тушади, мувозанат ҳолатини қабул қилади ва тўп тушмаган ҳолда сапчиш учун курашга тайёрланади.

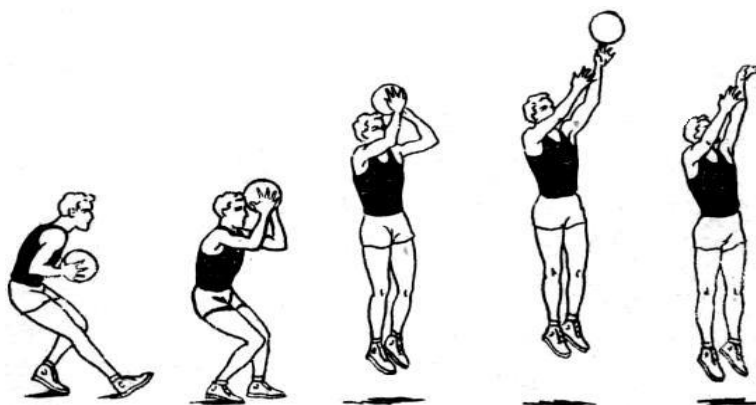


16-расм. Юқоридан бир қўллаб (“крюк” усули билан отиш).

Сакраганда юқоридан бир қўллаб тўп отиш (сакраганда тўп отиш) замонавий баскетболдаги хужумнинг асосий воситасидир. Жаҳоннинг кучли эркалар жамоалари мусобақаларида ўйиндаги ҳамма тўп отишларнинг 70 фоизгачаси ҳудди шу усул билан ҳар хил масофалардан бажарилади, бу отишнинг бир қанча кўринишлари бор. Уларни масофага қараб ва химоячининг қарши ҳаракатининг хусусиятига қараб танланади. Намуна сифатида бу отишнинг ўрта масофадан отиш ҳолатини таҳлил қиламиз.

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни ҳаракатда олади ва дарҳол ўнг оёқ билан тўхтатувчи қадам қўяди. Сўнг ўнг оёғи ёнига чап оёғини қўяди, тирсақларини букиб тўпни чап қўл билан юқоридан-ёнидан ушлаган ҳолда уни ўнг қўл билан бош устига олиб чиқади.

Асосий қисм: ўйинчи иккала оёғи билан депсиниб сакрайди, бунда гавда тўғри ҳалқа томонга бурилган, оёқлар биров букилган. Сакрашнинг юқори нуқтасига етган пайтда ўйинчи ўнг қўлининг олдинга-юқорига тўғриланиши билан тўпни ҳамда бармоқ панжаларининг кучли, лекин майин ҳаракати билан йўналтиради. Тўпга тескари айланма ҳаракат берилади. Ўнг қўл панжасининг ҳаракати бошланган пайтда чап қўл тўпдан олинади (17-расм).



17-расм. Сакраганда бир қўллаб тўп отиш.

Бир қўл билан «крюк» (айланма) усули билан тўп отишни кўпроқ марказий ўйинчилар баланд бўйли ҳимоячининг фаол қарши ҳаракати пайтида яқин ва ўрта масофа оралиқлардан ҳужум қилиш учун фойдаланилади.

Тайёрлов қисми: ўйинчи чап оёқ билан рақибни қарши томонга қадам қўяди, чап оёғини енгил букиб, шчит томонга чап ёни билан бурилади. Тўп туширилгандан ўнг қўлнинг букилган панжасида ва юқоридан чап қўл билан йўрдамида ушлаб турилади, сават томонга бошни бурилади.

Асосий қисм: чап оёқ билан ердан итарилиб, ўйинчи юқорига сакрайди, шу билан бир вақтда ўнг қўлни тўп билан гавдадан узоқлаштиради ва ёйсимон ҳаракат билан юқорига кўтаради. Тўғри бурчак остида тирсак бўғимида букилган чап қўл тўпни ҳимоячидан тўсгандай бўлади, ўнг оёқнинг тиззасини юқорига тортиб олинади. Қўл бошга яқинлашаётганда энг юқори нуқтада тўпни чиқарилади. Уни бош устидан саватга йўналтиришади.

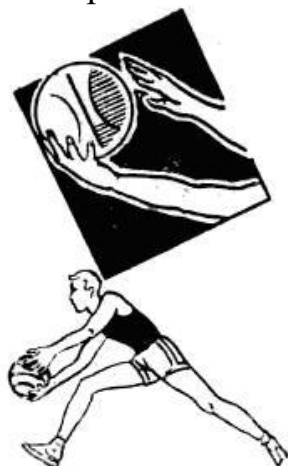
Кучли таъқиб ва страховка қилиш пайтида баъзи марказий ўйинчилар тўпни қўл билан тўлиқ ёйсимон ҳаракат қилишни афзал кўришмайди. Улар тўпни икки қўл билан ҳимоячидан бошқа томонга юқорига чиқаришади, сўнг бир қўл билан ёйсимон яқунловчи қисмини ўтказишади, холос, яъни тўпни ярим «крюк» (айланма) қилиб ташлашади.

Пастдан бир қўллаб тўп отиш ҳаракатда ва сакраб пастдан икки қўллаб отиш каби ҳолатларда қўлланилади. Бундан ташқари, баъзи марказий ўйинчилар рақиб шчитти яқинидаги кураш пайтида бурилиш ва чалғитувчи ҳаракатларни бирга қўшиб муваффақият билан бу отиш усулидан фойдаланишади (18-расм).

Тўпни саватга қайта отиш. Саватга отилган тўп унга тушмай шчитдан сапчиб ёки сават яқинидан ўтиб кетган ҳолларда ўйинчи сакраб тўпни ҳавода илиб олгандан кейин тўп билан ерга тушиб, нишонга олиб ташлаш учун вақт бўлмайди. Бундай ҳолларда икки қўллаб ёки бир қўл билан тўпни саватга яна ташлаш керак.

Тўпни бир қўл билан яна қўшимча отиш (ташлаш) пайтида баскетболчи тўпни юқорироқ нуқтада илиб олишга эришади. Сакраганда ва тўпни ёйилган панжага қабул қилиб, ўйинчи қўлни енгил букади ва шу билан бир вақтда бармоқлар ва панжалар билан юмшоқ яқунловчи ҳаракат қилиб, шу ернинг

ўзида қўлни тўғрилайди. Ҳалқа тепасида тўпни қайта олиш пайтида панжа ҳаракатлари. Тўп ҳалқага жуда яқин бўлса, энг яхшиси уни панжада ушлаб қолмасдан, балки туртиб юбориш керак.



18-расм. Пастдан бир қўллаб тўп олиш.

Ҳимоя техникаси

Ҳимоя – бор куч билан ғалаба қилишга ҳаракат қилаётган жамоанинг тиришлари, агар унинг ўйинчилари ҳимоя ҳаракатлари пайтида қўпол хатоларга йўл қўйса, бекор бўлиб қолади.

Ҳимоячига қараганда ҳужумчининг техник арсенали байроқ тажриба кўрсатадики, ҳимоя малакаларини тўғри ва диққат билан бажарилса, улар кўпроқ универсал ва самаралидир.

Ҳимоя техникаси иккита асосий гуруҳларга:

- майдонга ҳаракат қилиш техникаси;
- тўпни эгаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасига бўлинади.

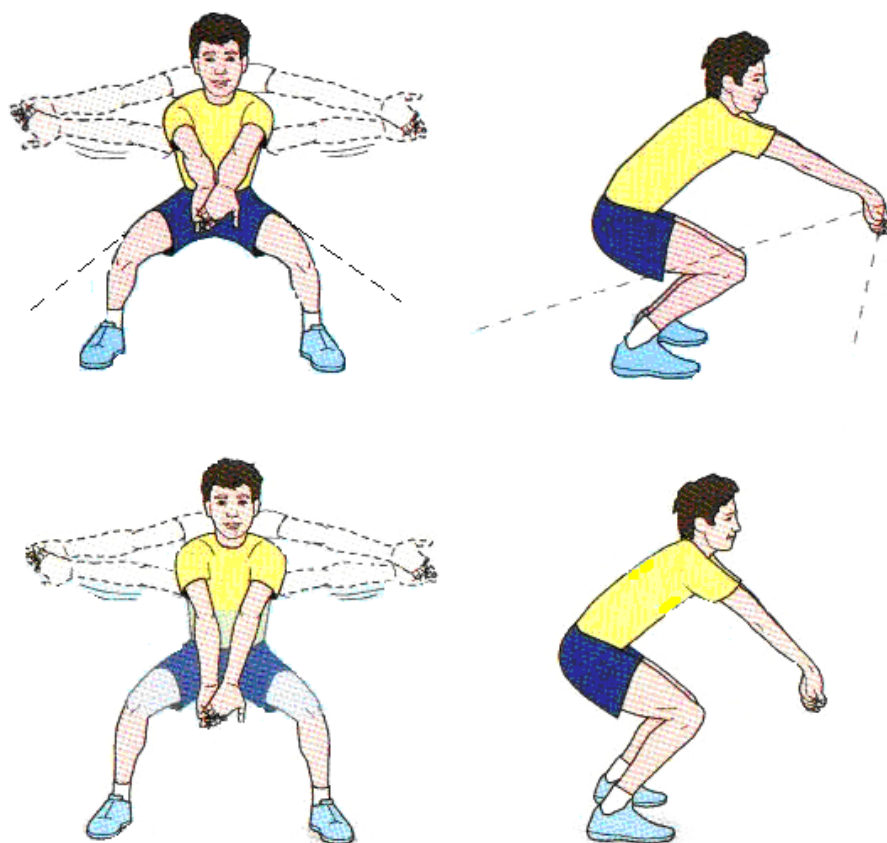
Майдонда ҳаракат қилиш техникаси

Ҳимоянинг майдонда ҳаракат қилиш техникаси усуллариинг характер ва хусусиятлари, ўйинчининг фаол, мустақил мудофаа ҳаракатлари ва шериклари билан ўзаро ҳаракатларининг аниқ ҳолати ва мақсадига боғлиқдир.

Волейбол ўйин техникаси таснифи

Волейбол ўйини техникаси: Волейбол ўйинини олиб боришда қуйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжишлар, тўп узатиш, тўп ўтказиш, тўп қабул қилиш, ҳужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқлари. Волейбол ўйини тезкор ҳужум ва ҳимояга асосланган.

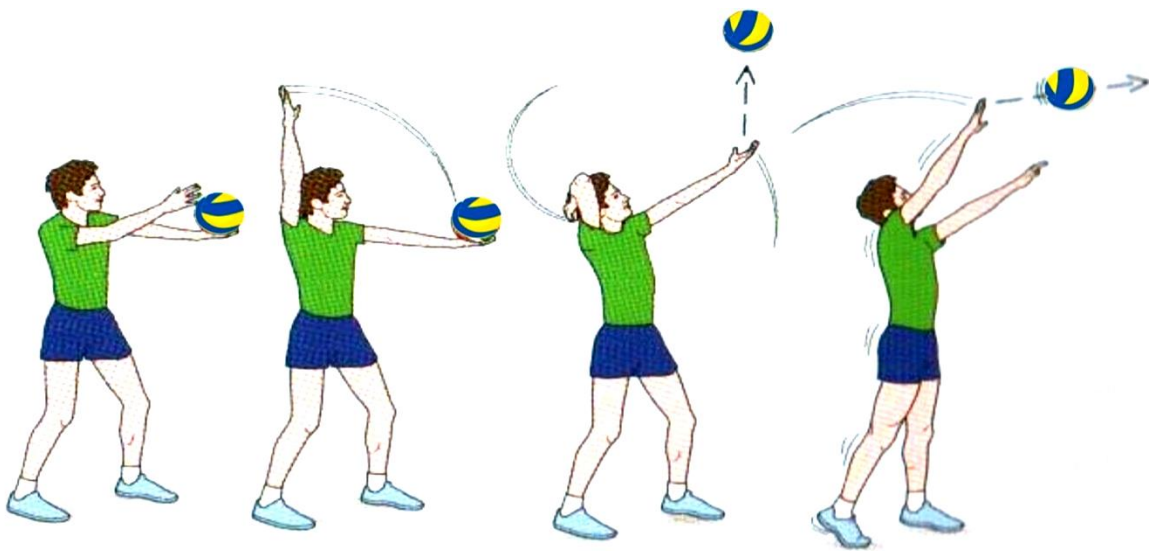
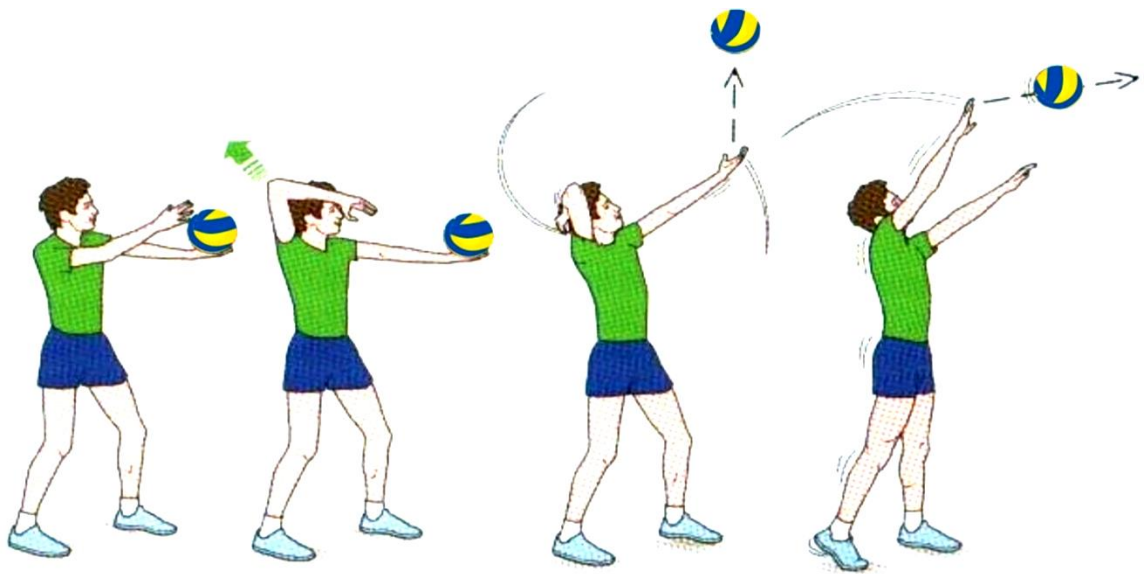
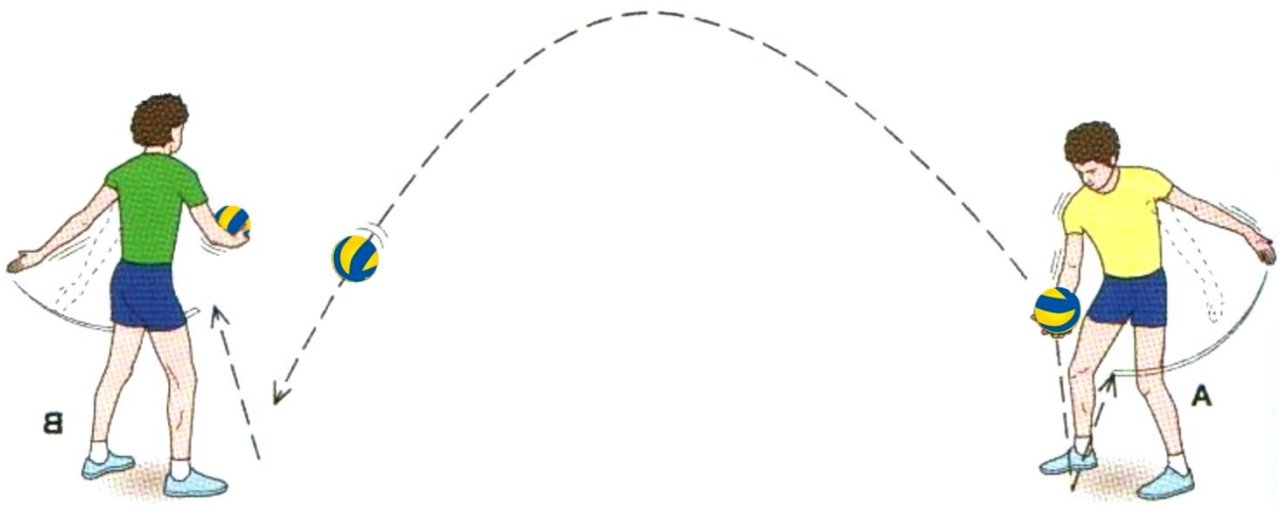
Туришлар: Ўйинчининг тўп қабул қилиш, тўп узатиш, ҳужум уюштириш, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Ўйинчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ ўзгариб туради. Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд, ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум уюштиришлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга ўрта туриш ҳолатлари қулай ҳисобланади.

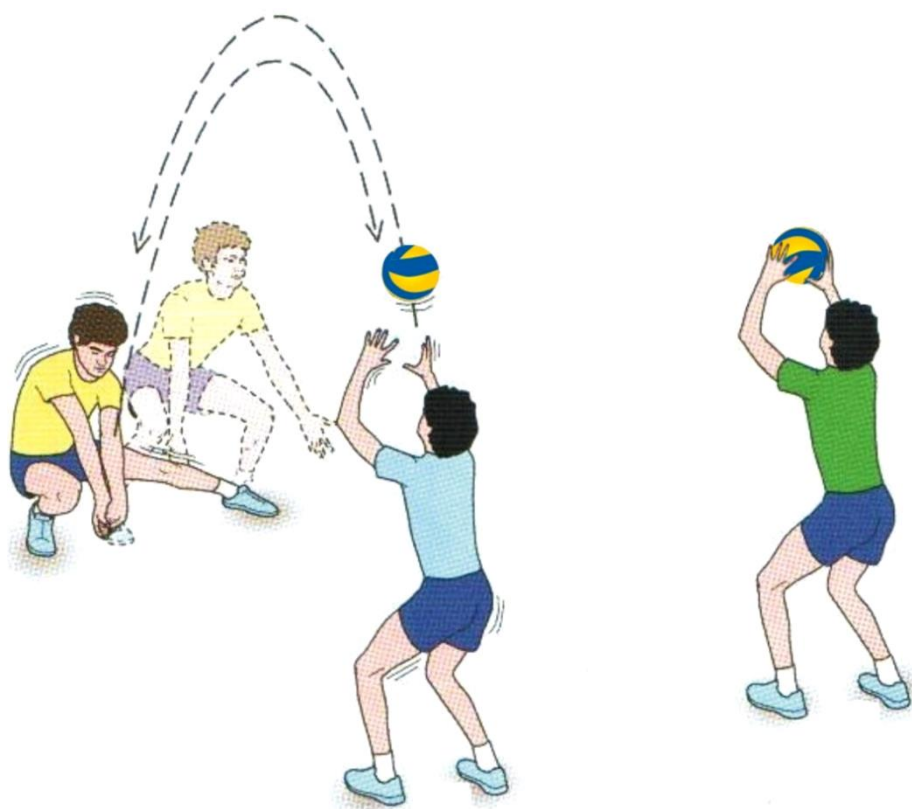
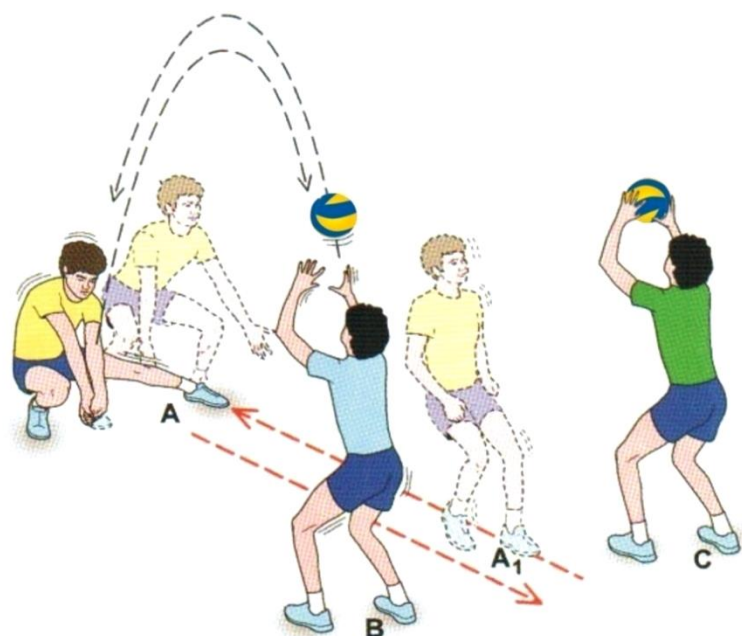


Силжишлар: Ҳимоя вазифаларини амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш, ҳамда ташланиш билан бажарилади.

Тўп ўтказиш: Тўп ўтказиш ўйинга тўп киритиш ҳаракати ҳисобланиб, тўп урувчи ўйинчининг мақсади очко ютиш ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини қийинлаштиришдир. Барча тўп ўтказишлар паст ва юқори тўп ўтказишларга бўлинади, иккала ҳолатда ҳам тўғридан ва ёндан тўп урилади. Паст тўп ўтказишлар кучли ҳисобланиб, тўп қабул қилишни қийинлаштиради. Майдоннинг очиқ ҳолати ҳамда заиф ҳимоячининг турган жойини ҳисобга олган ҳолда тўп ўтказишнинг иккала усулидан ҳам фойдаланиш мумкин.

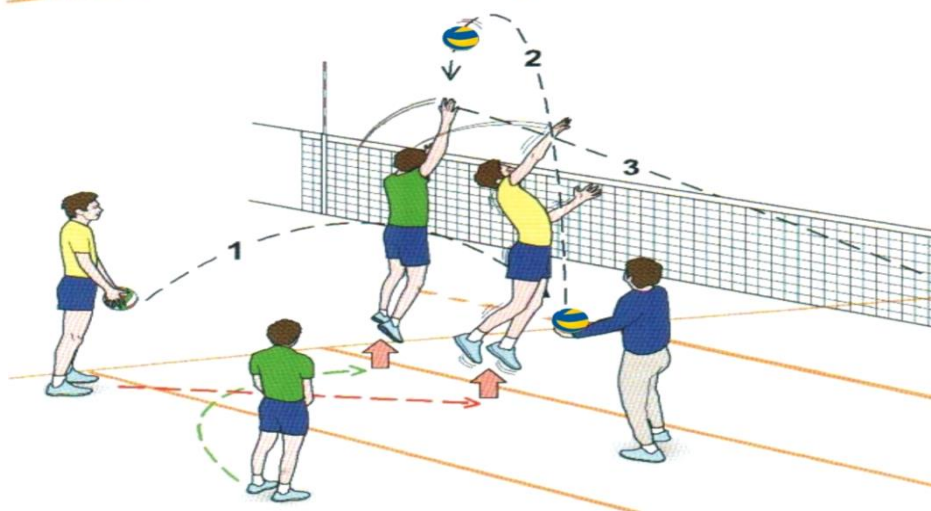
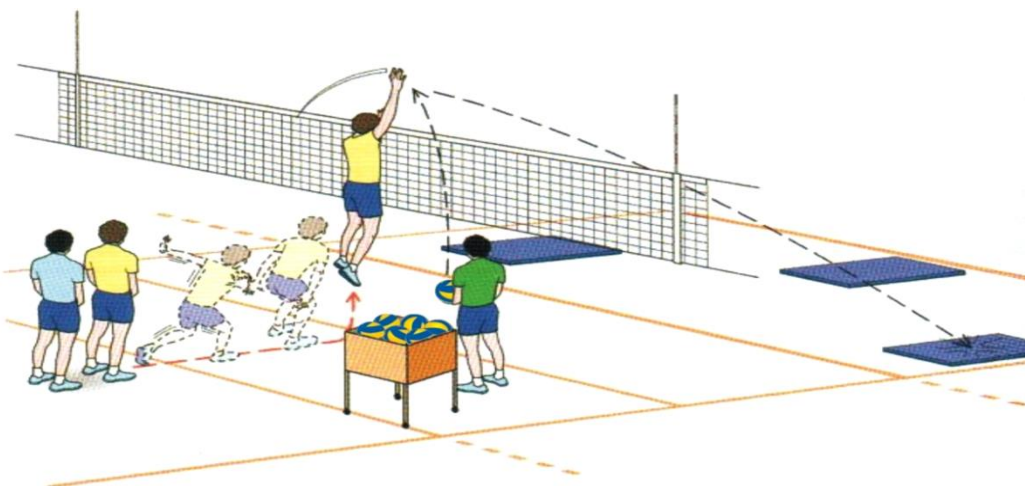
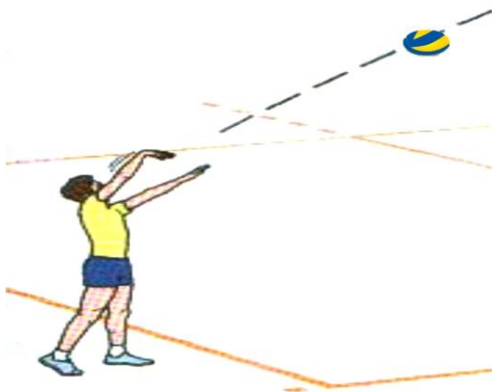
Тўп узатишлар: Ўйин давомида жуда кўп шаклда амалга оширилувчи ҳаракатлар ҳисобланиб, ўйиннинг асосий йўналишини таъминлайди. Тўп узатишларда юқоридан узатишларга - бармоқлар билан бажариладиган ҳаракат ҳамда пастдан узатишлар билан ҳаракати билан бажарилади. Тўп узатишларни қўлларда яқка ҳолда ҳамда жуфт ҳолда бажарилиш мумкин. Шу билан бирга тўп узатишлар кучли, кучсиз, тинч ҳолатда, сакрашда ҳамда ташланиб бажарилиши мумкин. Тўп узатишлар тўғрига, юқорига ҳамда бош ортига бажарилиши ҳам учрайди. Ташланиб тўп узатилганда олдига ва орқага ташланиб бажарилиши мумкин.

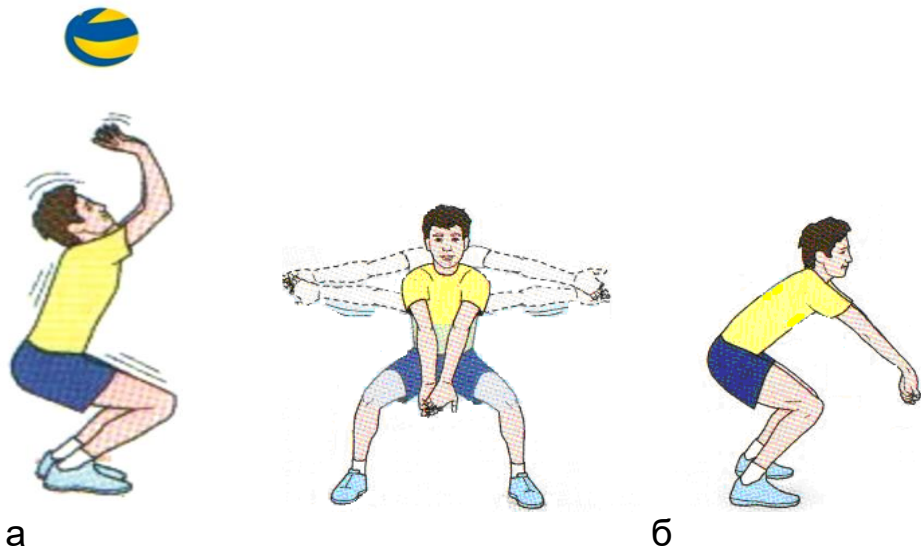




Ҳимоя тўсиқлари: Ўйинда ҳимоя вазифасини бажарувчи техник ҳаракатлар ҳисобланиб, рақибнинг ҳужум уришларини бартараф қилишга қаратилган бўлади. Ҳимоя тўсиқларидан фойдаланишнинг асосий талаби бу техник ҳаракатни ўз вақтида ва керакли жойда бажаришдир. Ҳимоя тўсиқлари қўйишда тўпнинг уриш тезлиги, кучи ҳамда йўналишини аниқлаш, тўсиқни мустаҳкам қўйилишига асос бўлади. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш ҳаракатлари техникаси силжиш, сакраш, қўлни тўсиқ учун чиқариш ҳамда тушиш ҳаракатларидан иборатдир. Силжиш ҳаракатлари сакраш ва сурилиш билан

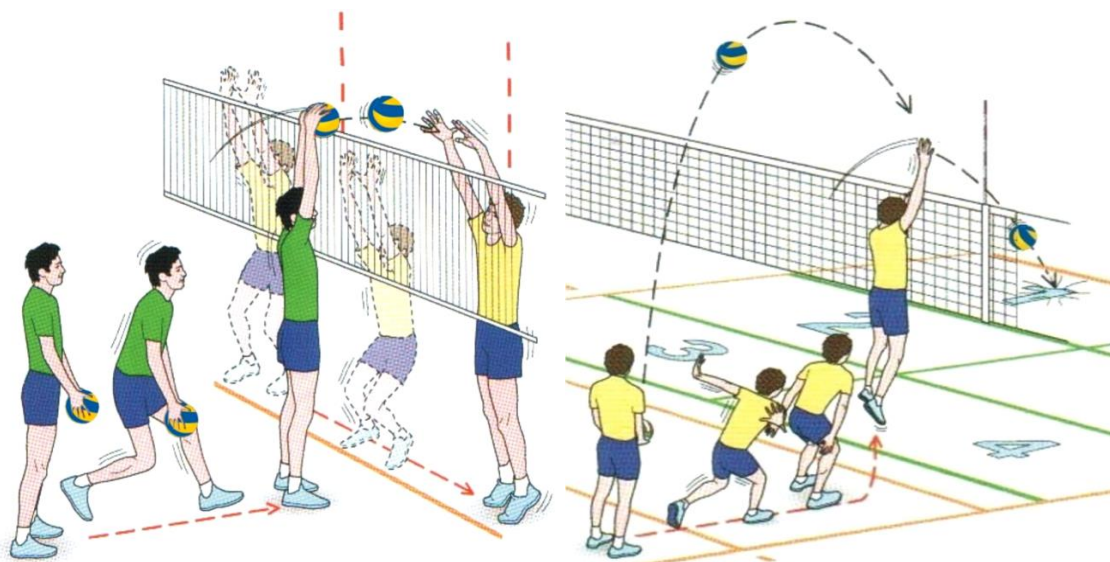
базарилади. Бу ҳаракат тўсиқ учун қўлни тўр устига чиқаради. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш якка ҳолда, жуфтликда ва учлик бўлиб базарилиши мумкин. Кўпчиликда ҳимоя тўсиқлари қўйишнинг муваффақияти ўйинчиларнинг ҳаракатларини ўзаро мувофиқликда базарилиши билан амалга ошади. Ҳимоя тўсиқларини қўйишда албатта тўсиқнинг ортида ўйинчи алдов ҳаракатларини бўлмаслиги учун кузатиб туриши керак.





а

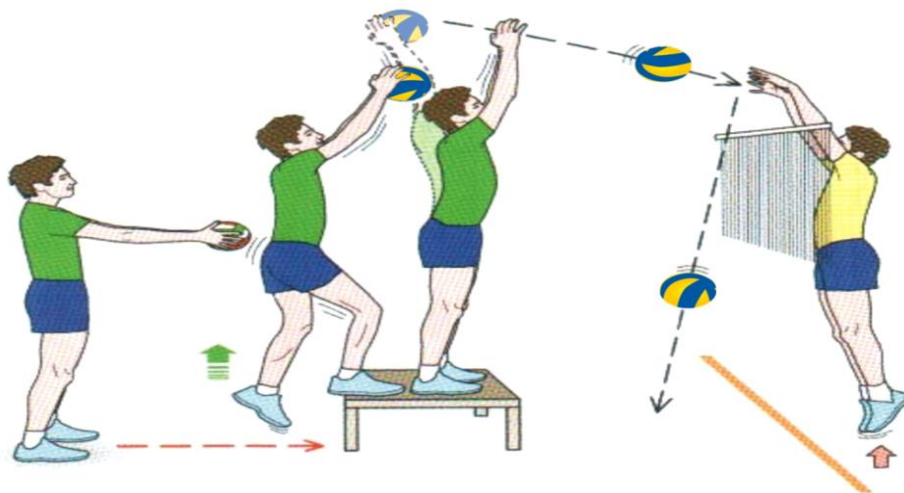
б



в

г

Тўсиқ қўйиш машқлари



Назорат учун саволлар

1. Техник малакаларни ўзаро боғлиқлиги ва ўргатиш тартиби.
2. Техник малакаларга ўргатиш асослари.
3. Техник малакаларга ўргатишдаги хатоларни аниқлаш.
4. Баскетболчининг ҳолат ва ҳаракатланишига ўргатиш услубиятига тавсиф бериш.
5. Тўпли ўйинчини ҳаракатларини ўргатиш услубиятига тавсиф бериш.
6. Хужум ва ҳимоя техник малакаларига ўргатиш тартиби.
7. Тўп узатиш ва қабул қилишни ўргатиш услубияти.
8. Тўпни отиш ва уриб юришни ўргатиш услубияти.
9. Финтларни боғлаб техник малакаларни ўргатиш услубияти.
10. Тўпсиз ўйинчига қарши ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш услубияти.
11. Тўпли ўйинчига қарши ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш услубияти.
12. Техник малакаларни осонлаштирилган услубда ўргатиш услубияти.
13. Техник малакаларга қаршилик кўрсатиш ва ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш услубияти.
14. Волейбол тўпини ўйинга киритиш жойи неча метр бўлади?
15. Волейбол тўпини ўйинга киритиш усуллари нечта?
16. Волейбол ўйинида бир жамоа неча марта тўпга тегиши мумкин?
17. Волейбол ўйинига саломлашишга чиқмаган ўйинчини ўйинга киритиш мумкинми?
18. Волейбол майдонининг узунлиги қанча?
19. Волейбол майдонининг ўртадаги чизикдан 2-чизик оралиғидаги масофаси.
20. Волейбол сеткасининг эни, узунлиги, баландлиги
21. Волейбол сеткасини ҳар бир оралиғидаги тўрт бурчакларни размери

Мустақил ишлаш учун кўрсатмалар

1. Баскетбол майдонда ҳаракат қилиш техникаси.
2. Баскетбол туп билан бажариладиган усуллари техникаси.
3. Баскетбол тупини саватга туп отишлар техникаси.
4. Баскетбол мусобакаларни ташкил қилиш ва утказиш.
5. Баскетбол мусобакасида чикиб кетиш системаси буйича буйича мусобакалар утказиш.
6. Баскетбол мусобакалар тугрисида низом.
7. Жой танлаш ва ҳимоячи таъкибидан кутилиш.
8. Тупсиз ҳаракат қилаётган баскетболчилар бажарадиган тусиклар.
9. Баскетболда ҳимоя техникаси.
10. Баскетбол мусобакасининг утказиш турлари.
11. Баскетбол мусобакасида айланма системасининг ахамияти.
12. Мусобака натижаларини ҳисоблаш, мусобака низомини ахамияти.
13. Баскетбол ўйинида хужум тактикасини ахамияти.

14. Волейбол майдонида ҳаракат килиш техникаси.
15. Волейбол тупи билан бажариладиган усуллар техникаси.
16. Волейболдан мусобакалар ташкил килиш ва утказиш.
17. Волейбол уйинида чикиб кетиш системаси бўйича мусобакалар утказиш.
18. Спорт уйини мусобакалари тугрисида низом.
19. Волейболчини жой танлаш ва таъкибидан кутулиш техникаси.
20. Тупсиз ҳаракат килаётган Волейболчилар бажарадиган тусиклар.
21. Волейболчининг химоя техникаси.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимкулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Павлов Ш ва бошқалар Гандбол Дарслик Тошкент 2005 й
5. Ақромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимкулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимкулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Харко БROWN. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.
5. Хўжаев Ф, Раҳимкулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сйdney 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт Нев Зеаланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

3-МАВЗУ БАСКЕТБОЛ ВА ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИН ТАКТИКАСИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

РЕЖА:

1. Баскетбол ўйин тактикаси асослари
2. Баскетбол ўйинида ҳужум ва ҳимоя тактикаси
3. Волейбол ўйин тактикаси таснифи
4. Волейбол ўйинида ҳужум ва ҳимоя тактикаси

Таянч иборалар: баскетбол, волейбол, тўп, ўйин, майдон, қоидалар, техника, тактика, ҳужум, ҳимоя, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, ишчанлик қобилияти, ўйинчилар, ривожланиш

БАСКЕТБОЛ ЎЙИН ТАКТИКАСИ АСОСЛАРИ

Асосий тушунчаларнинг таърифи

Тактика – бу спорт кураши олиб боришнинг усул ва кўринишларини, тадбирларини ўйиннинг ривожланиш қонуниятларини ва аниқ рақибга қарши уларни ратсиёнал қўллашни амалий ва назарий жиҳатдан ўрганадиган бўлимдир.

Тактик тайёргарлик аввало ҳар хил кўринишдаги комбинатсияларни ўрганишни тақоза этади. Комбинатсия деганда, баскетболчилардан бирининг саватга ҳужум қилиш учун шароит яратишга йўналтирилган, аниқ система чегарасида гуруҳ ёки жамоанинг ҳамма ўйинчилари томонидан илгаридан ўрганилган ва ўзаро келишилган ҳаракатлар тушунилади. Бундан ташқари комбинатсия, типовой ўзаро ҳаракатлар, уларнинг уйғунлиги ва йиғилган мусобақа тажрибалари асосида ўйинчилар томонидан ижодий тузилган ва амалга оширилган бўлиши мумк.

Баскетбол тактикаси ўйинини олиб боришда қўлланадиган жуда кўп воситаларга, усулларга ва системаларга бойдир. Жамоалар ҳужумни ёки ҳимояни якка, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари ёрдамида уюштирадилар.

Тактика таснифи

Ўйиннинг асосий мазмунига мувофиқ тактика ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Унинг ҳар бир бўлими ўйинчилари ҳаракатини ташкил қилиш принципига қараб якка, гуруҳли ва жамоалига бўлинади. Ўз навбатида, ҳар бир гуруҳ ўйинни олиб бориш кўринишини ҳисобга олиб, кўринишларга бўлинади (масалан, якка ҳаракатлар, ҳужум давомида ўйинчиларнинг тўпсиз ҳаракати ва ўйинчининг тўп билан ҳаракати ҳам бўлиши мумкин). Ўйин ҳаракатларининг аниқ мазмунига қараб кўринишлар усулларга бўлинади. Бажаришнинг ҳар хил хусусиятларга эга бўлган усуллар вариантларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлишади. Масалан, марказий ўйинчи орқали ҳужум қилиш системаси позитсион ҳужум қилиш усуллари билан бири ҳисобланади. Бир вақтнинг ўзид

таянган марказий ўйинчилар сонини ҳисобга олиб, бу система учта вариантга эга бўлиши мумкин: битта марказий ўйинчи орқали, иккита ва учта марказий ўйинчилар орқали ҳужум қилиш.

Ҳужум тактикаси

Тўпни эгаллаган жамоа ҳужум қилувчи жамоа бўлиб ҳисобланади. Ҳужум қилиш жамоанинг ўйиндаги асосий вазифасидир. Ҳужум ҳаракатлари ёрдамида жамоа ташаббускорликни қўлга киритади ва рақибни ўзига бўлган тактик режа қабул қилишга мажбур қилади. Ҳужум қилувчи жамоанинг бош мақсади рақиб саватига тўп ташлашдир. 30 сония ичида бунга эришиш учун уюштирилган илгаридан ўйлаб қўйилган ва тўпни рақиб шчитига яқинлаштиришга мўлжалланган яхши тайёрланган йўллардан, ҳужумни бевосита ўтказиш ва шчитдан қайтган тўп учун кураш имкониятини таминлаш учун, шу яқунловчи кураш учун қулай шароитлар тузишдан фойдаланиш керак. Ҳужум тактикаси, жамоани аниқ рақибга қарши ва мусобақанинг ҳар хил вазиятларида мунтазам ҳужум олиб боришнинг мақсадга мувофиқроқ тадбир, усул ва формаларини танлаб олиш ва улардан фойдаланишга имкон беради. Ҳужум қилишнинг ҳамма ҳаракатлари ўзининг характериға қараб якка (индивидуал) ва жамоали ҳужумга бўлинади. Тактика таснифига мувофиқ ҳаракатлар гуруҳли ва жамоалиға бўлинади.

Якка (индивидуал) ҳаракатлар

Ҳар бир баскетболчи жамоада бажарадиган вазифасидан қатъий назар, ҳужумда катта фаоллик кўрсатиши лозим. Бунинг учун у ҳужум усулларини пухта ва малакали эгаллаган бўлиши, ўйин шароитини диққат билан кузатиши, аниқ вазиятга энг мос позисия ва ҳаракатларни тез ҳамда тўғри танлай олиши керак.

Жой танлаш ва ҳимоячи тақибидан қутилиш. Тўпсиз ҳужум қилаётган баскетболчи тўпни қабул қилиш, тўпли шеригига ҳимоячини тақибидан озод бўлишида ёрдам бериши учун майдонда маълум позисияни танлайди. Жой танлаш тўхташлар, бурилишлар билан бирга йўналиш малакаларини тезлик билан ўзгартириб майдонда ҳаракат қилиш билан бажарилади. Саватга тушмай ўтаётган тўпни илиш учун жойни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга.

Кўрсатилган усуллардан ташқари чалғитишлар. Тўп билан ҳаракат қилаётган баскетболчи энг аввал ҳимоячидан қутилишга ва саватга тўп отишга ҳаракат қилади ёки ўзига бир неча ҳимоячиларни диққатини жалб қилади ва ҳимоячидан бўшаган шеригига тўп узатади.

Тўпни узатиш. Энг асосийси тактик ҳаракат бўлиб, саватга ҳужум уюштиришнинг натижаси узатишнинг йўналишиға ва ўз вақтида бажарилганлиғига боғлиқ. Баскетболчи узатишдан олдин унинг қайси томонга ва қайси баскетболчига узатилиши лозимлигини ҳал қилиш билан бирга мавжуд вазиятда яхшироқ самара келтира оладиган узатиш усулини ва вақтни танлаши лозим.

Тўпни ерга уриб юриш. Бу тўпли баскетболчининг асосий якка жойдан жойга кўчиш воситаси бўлиб ҳисобланади. Ҳайвоннинг ўзгарувчан вазиятини кузата билиш тўпни ерга уриб юришда катта аҳамиятга эга.

Саватга тўп отиш. Бу катта масъулият билан бажарилади, чунки тўп саватга тушмаса, уни рақиб эгаллаб олиши мумкин. Баскетболчи ҳар гал саватга тўп отишдан аввал ўзининг ва рақиб жамоа баскетболчиларининг майдонда жойлашишини, шчитга нисбатан ўзининг позисиясини ҳисобга олиши, қулай ҳолатни эгаллаши лозим.

Гуруҳли ҳаракатлар

Гуруҳли ҳаракатлар бу ниҳоятда зарур тактик маълум типовой блоклардир, улардан жамоанинг тартибга солинган комбинасиён ҳаракатларининг фундаменти йиғилади. Гуруҳли ҳаракатларда ўйинчиларнинг ижодий малакаларининг бирикмалари пайдо бўлади. Тактик схемалар учун икки ёки уч ўйинчининг ўзаро ҳаракатларининг маълум усуллари универсал ҳисобланади.

Икки ўйинчининг ўзаро ҳаракатлари. Икки ўйинчининг ўзаро ҳаракатларининг асосий усулларига “узат ва чик” усули, шунингдек, тўсик тўқнаштириш ва кесишлар киради.

“Тўпни узат ва чик”. Ҳайвончи тўпни шеригига узатади, кескин югуриш финти бажариб ҳимоячига яқинлашади, уни мувозанат ҳолатидан чиқаради, сўнг эса тўғри чизик бўйича ҳаракат қилиб шчит олдига чиқади ва саватга ҳужум қилиш учун тўпни олади.

“Тўпни узат ва чик” ўзаро ҳаракатнинг мувафаққиятли чиқиши учун кўпроқ ёлғондакам тактик йўллардан фойдаланилади. “Тўпни узат ва чик” усули рақиб шчитгача бўлган масофани ҳаракатда босиб ўтиш ва сон жиҳатдан устунлик – икки киши бир кишига қарши 2x1 амалга оширишда ҳамда тез ёриб ўтиш давомида ҳам кенг қўлланилади. Маълум ўзаро ҳаракатларда фойдаланишнинг устунлиги кўпинча баскетболчининг шчит томонга қисқароқ йўл бўйича жасурона, қатъий кескин югуруши ва рақибнинг тўсиб қолишидан ва итариб юборишларидан қурқмасдан тўпни олишга тайёргарлигига боғлиқ.

Тўсик. Тўсик моҳияти қойидагидан иборат: ўйинчи, ўз шеригини таъқиб қилаётган ҳимоячи яқинида шундай қилиб жой танлайдики, у таъқиб қилаётган ўйинчини кетидан кузатиши мумкин бўлган қисқа ёлни тосиб қойсин. Ҳайвончи ҳимоячини ҳаракат қилиб ўтишга йўл қўймайди ёки шеригининг йўлига қараганда узунроқ йўлдан ҳаракат қилишга мажбур қилади, ҳамда ўзи учун қисқа вақт ичида таъқибдан қутилишга ва саватга ҳужум қилишга имкон яратади. Бунда тўсик қойган ўйинчи ҳаракатсиз қолмайди: ҳимоячи билан тўқнашгач у бурилади ва ҳужумга ёрдам бериш учун шчит томонга чиқади. Топли ўйинчи доим тўсик қўйгандан кейин дарҳол ҳужумга кирган шериги рақиб учун хавфлироқ бўлишини назарда тутиши керак.

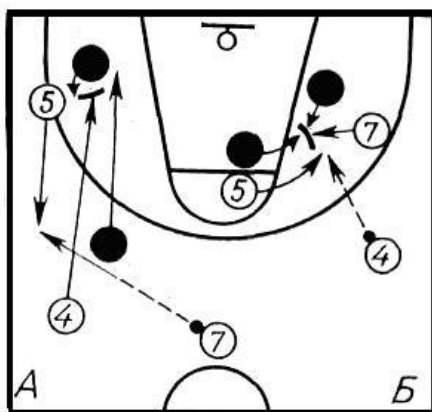
Тосикнинг уч хили: ёндан, орқадан ва олдиндан қўйиладиган варианты бор.

Агар тўсик қўяётган шеригини таъқиб қилаётган ҳимоячининг орқасида ёки ёнида жойлашса, унда бу мос равишда ёки орқадан қўйилган тўсик деб ҳисобланади. Унинг мақсади тўпли ва тўпсиз шеригини керакли йўналишда

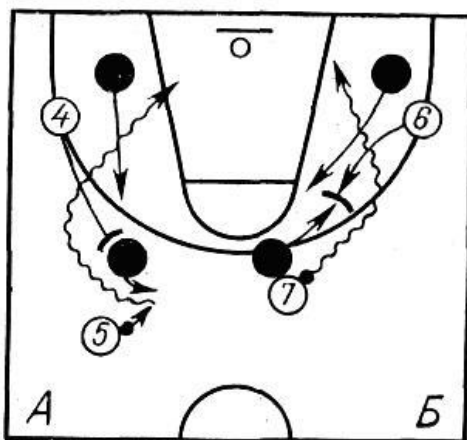
тўпни уриб юриши ёки керакли жойга чиқиши учун озод қилишдир. Агар тўсиқ қойтган ўйинчи, шериги ва уни таъкиб қилаётган ҳимоячи ўртасида (орасида) юзи ёки орқаси билан турган бўлса, у олдинги (ички) тўсиқ қўйган исобланади, унинг мақсади – тўпни шеригини саватга тўп отиш учун озод қилишдир. Тўсиқдан фойдаланиб ўйинчи ҳеч қандай қаршиликсиз тўпни саватга отиши мумкин ёки агар иккала ҳимоячи ҳам унга қарши келаётган бўлса, тўсиқ қойгандан кейин тезда рақиб шчитти олдига чиққан ўйинчига тўпни узатиш мумкин.

Тўпсиз ўйинчи учун тўсиқларни қўллаш, тўпли ўйинчига қўллашга нисбатан, баъзан тактик жиҳатдан мақсадга мувофиқроқ, чунки эътиборсизроқ таъкиб қилишади .

Тўсиққа тўқнаштириш. Хужумчи маълум вақтда статис ҳолатда турган ўз шерикларининг хоҳлаганидан, таъкиб қилувчи ҳимоячи йўлида тўсиқ сифатида фойдаланиши мумкин. Шерикнинг йўнгинасидан катта тезлик билан югуриб ўтаётиб, хужумчи уни таъкиб қилаётган ҳимоячини шеригига ёки ҳимоячига тўқнашишга мажбур қилади. Бу билан хужумчи худди уни таъкиб қилаётган ҳимоячини кўзлаган позисияда турган шеригига тўқнаштиради.



Тўпсиз ҳаракат қилаётган баскетболчилар томонидан қўйиладиган тўсиқлар.



Тўп билан ҳаракат қилаётган баскетболчилар томонидан қўйиладиган тўсиқлар.

Тўқнаштиришни тўпсиз ҳамда тўпли ўйинчилар билан амалга ошириш мумкин. Тўп олиб кетаётган ўйинчи тўпни узатиб, ҳимоячини шеригига тўқнаштиришга эришганидан кейин, ундан тўпни қайтариб олиш йўли билан саватга ҳужум қилишни яқунлаши мумкин. Бундай ҳолда, тўқнаштиришни уюштираётган ўйинчи тўқнаштириш амалга ошган заҳоти рақиб шчитити томонга тезда чиқиши керак.

Тўқнаштиришнинг ҳамма вариантларида асосийсиси – рақибни тўқноштирамоқчи бўлган ўйинчи ўз жамоадоши ёнидан унга жуда яқинлашиб тез ўтишдир. Бу ўзаро ҳаракатни қийналмасдан амалга ошириш учун бир оз олдинроқ кескин югуриш финти бажарилади ва бу билан лозим бўлган ёналишни (бўшатиб) озод қилиб, ҳимоячига яқинлашади. Бошқа қатор ҳолларда ҳимоячилар, тўқнашиш натижасида ҳужумчининг сават томонга йўлини тўсишга ҳаракат қилиб, илгарироқ ўз шчитити томон чекинишади. Унда тўқнаштиришнинг шчитити остига чиқиш билан яқунлаш маънога эга бўлмайди. Иккиланмасдан ўрта масофадан тўпни саватга отиш керак.

“Учбурчак”. Ҳужумдаги қулай ўйин ўйин вазиятлари учбурчак бўйича ўзаро ҳаракат ёрдамида вужудга келиши мумкин. Бунда учбурчакнинг чуққисидан турган тўпли ҳужумчи, олдинга чиқишлари билан саватга хавф солаётган бошқа икки шеригига қараганда рақиб шчититидан узоқроқ бўлиши керак. Канот бўйича ҳаракат қилаётган ўйинчи тўпни олгач, уни яна шеригига узатади (учбурчак чуққисига), тўп у эрдан дарҳол ҳужумни яқунлаш учун бошқа канотга юбоилади. “Учбурчакнинг” ўзаро ҳаракати узатишни таз бажаришни талаб қилади: у жойни алмаштириш йўли билан ҳам амалга оширилиши мумкин. Бу ўзаро ҳаракат айниқса, ҳужумчиларнинг тез йўриб ўтишида ҳимоячилар устидан сон жиҳатидан устунликни (3x2) амалга ошириш пайтида самаралироқ.

“Учлик”. Учбурчак ҳолати бу ўзаро ҳаракатда ҳам сақланиб қолиб, тўпни бир томонга узатиб, ҳужумнинг бошқа томонга тўсиқ қўйилишига асосланган. Масалан, майдонда 5-ўйинчи тўпни бир томонга 4-шеригига узатаёпти, ўзи эса майдоннинг бошқа томонида 7-ўйинчи учун тўсиқ қўяпти. Тўсиқдан фойдаланиб 7-ўйинчи тезлик билан жарима зонасига қиряпти (тўсиқ қойгандан кейин шчитити томонга чиққан 5-ўйинчи ёрдамида) 4-ўйинчидан тўпни олади ва саватга ҳужум қилади.

Бу вақтда, ўрта масофадан саватга тўпни ташлашга ёки тўп ёқотилган ҳимояни таъминлаш учун 4-ўйинчи майдон марказига ўтади. “Учлик”ни бажаришда ҳар хил чалғитувчи вариантлардан фойдаланилади. Масалан, агар 1-ҳимоячи тўсиқдан қочиб, жарима отиш зонасига чекинса, унда 7-ўйинчи ён чизик бўйлаб рақиб шчитити томонига кескин югуриши мумкин ёки 5-ўйинчи шериги 7-га ўзининг тўсиқ қойиш мақсадини ҳимоячиларга кўрсатиб, ярим йўлда югуриш йўналишини ўзгартириш ва шчитити томонга 4-ўйинчидан тўпни олиш ва саватга ташлаш учун шиддат билан чиқиши мумкин.

“Кичик саккиз”. Уч ўйинчи тўпни уриб юриш билан бирин-кетин кесишишдан фойдаланиб, шу қатнашчиларнинг ҳаракат қилган йўллари “8” сонини эслатадиган “кичик саккиз” деб номланувчи ўзаро ҳаракатни

базаришлари мумкин. Усул сиклик характерга эга ва саватга ҳужум қилиш қулай вазият келмагунча ҳужумда кетма-кет 4-5 марта қайтарилиши мумкин.

“Кесишиб чиқиш”. Уч ўйинчининг бу ўзаро ҳаракати, рақиб шчитига орқаси билан турган учинчи (одатда марказий) ўйинчидан бевосита оқиш жойда икки ўйинчи томонидан амалга ошириладиган кесишишни ўзида мужассамлаштирган. Масалаҳ 6-ўйинчи тўпни 5-марказий ўйинчига узатияпти ва шериги 4 билан бирга, деярли у билан бир вақтда финтларни бажаргандан кейин тўпни у ёки бу шеригига саватга ҳужум қилиш учун ошириб бериши ёки ўрта масофадан саватга отиши мумкин бўлган марказий 5-ўйинчи ёнидан югуриб ўтишади. Бу вазиятда 6 ва 4 ҳимоячилар олдида тўкнашишдан қочиш ҳамда марказий ўйинчи ҳимоячи жуфтига урилиб кетмаслиги вазифаси туради.

“Кесишиб чиқиш”ни фақат шчит тўғрисида эмас, балки йўн чизик томонидан ҳам ўтказиш мумкин.

Жамоа ҳаракатлари

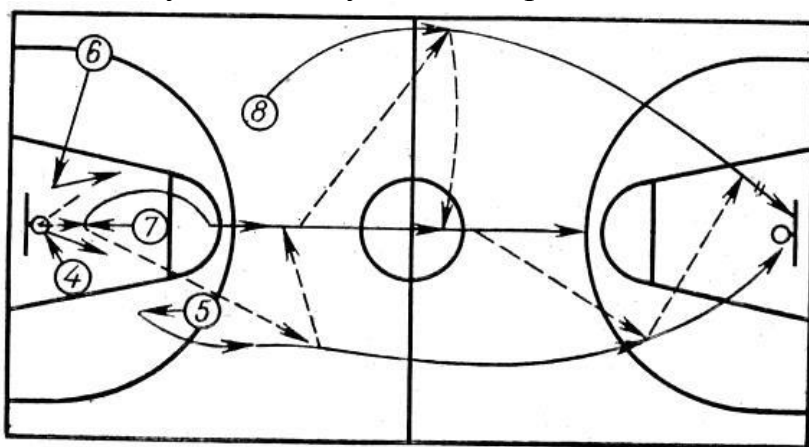
Баскетболда ҳужум муваффақиятининг асоси расиёнал йўллар билан ва иложи борича тезроқ ўйинчилардан бирига саватга ҳужум қилиш учун қулай шароит яратишга йўналтирилган жамоа ҳаракатлардир. Бутун жамоа мақсадларига шахсий ҳаракатларнинг бойсинишини, бир-бирини тушунишни, аниқ ташкилий формулаларни талаб қиладиган жамоа ҳаракатларисиз, ҳужумда тўлақонли ўйин бўлиши мумкин эмас. Жуда кучли, лекин шериклари билан биргаликда тўғри (оқилона) ҳаракат қила олмайдиган ўйинчилардан тузилган ҳужум қилувчи жамоа, малакали рақиб устидан камдан-кам ғалабага эришиши мумкин.

Жадал ҳужум

Тез ёриб ўтиш. Бу – рақиб устидан жисмоний ва техник тайёргарликдаги устунликдан фойдаланишга имкон берадиган, ҳужумнинг жуда самарали системасидир. Унинг моҳияти шундаки, тўпни эгаллаган ўйинчилар ҳар гал қарши ҳужумга ўтишади, рақиб шчитгача бўлган масофани қисқа вақт ичида энгишга, сон жиҳатдан устунликка эришишга ва бундан фойдаланиб, яқин масофадан саватга ҳужум қилишга ҳаракат қилишади.

Тез ёриб ўтишга ҳаммадан кўпроқ, агар жамоа тўпни рақибдан олиб қўйса ёки ўзининг шчитидан сапчиб қайтган тўп учун кураш пайтида унга эга бўлганда амалга оширилади. Бироқ, тўпни йўн ёки эн чизикдан ўйинга киритилиши заҳоти, шунингек, агар рақиблар қарши ҳужумга ўтган ўйинчиларга тез ошириб беришга фаол қарши ҳаракат қила олмасалар, бахс ва бошланғич тўпни ўйинга ташлаш пайтида сон жиҳатдан устунликка эришиш мумкин. Сон жиҳатдан ўйинчилар баробар бўлган пайтда (1x1 ёки 2x2) жасурона ва қатъий якка курашиш учун имконият борлигини ҳам ҳисобга олиш керак.

Тез йўриб ўтишни уч қисмга бўлиш мумкин: бошланиш, ривожланиш ва якунлаш. Биринчи қисмнинг муваффақияти, олдинга кескин чиқишнинг тезлиги билан, ҳар бир қатнашчининг олдинга чиқишга ҳаракат қилиши, тўпни биринчи узатишнинг (ортиқча ҳаракатларсиз) ўз вақтида узатилганлиги билан аниқланади. Агар, албатта, тўпни шериги эгаллашига ишонч бўлса, у тўпни эгаллашга тайёрланаётганда, олдинга ҳаракат қилишни бошлаши биланок, ўйинчилар рақиблардан узоқлашади. Одатда, йўриб ўтишда, ҳимоянинг биринчи чизиғида жойлашган 2-3 ўйинчи фаол қатнашадилар, тўртинчи ўйинчи уларга кўмак беради, бешинчи ўйинчи эса орқа томонни страховка қилишни таъминлайди. Бу ўйинчиларнинг ҳаракат йўналиши уларнинг майдонда жойлашганига ва жамоа тўпни эгаллай олган жойига боғлиқ. Тўпсиз ўйинчилар кескин югирган вақтда, уларнинг тўп эгаллаган шериги рақибдан олдинда пайдо бўлган ўйинчига тўпни тезда узатиши керак.



Уч баскетболчининг ўзаро тўп узатиб тез ёриб ўтиши.

Жамоа ўйинда тез йўриб ўтишдан фойдаланишга ҳаракат қилса, у бунинг учун керакли замин яратиши керак. Гап тўпли ўйинчига қарши ҳимояда доим фаол таъсир қилиш тўғрисида, ўзининг шчит ва олдида сапчиган тўп учун яхши ташкил қилинган кураш тўғрисида, тўпни олиб қўйиш учун бўладиган ҳаракатчанлик тўғрисида кетяпти.

Тез йўриб ўтишнинг иккинчи қисми – ривожланиш, ўйинчилар кейинги тўғри йўл бўйлаб ҳаракат қилишларини, тўпни уриб юришни ва майдоннинг ўрта қисмини тезроқ ўтиш учун ҳужумчилар ўртасидаги тўпни бир-икки узатишни ўз ичига олади. Вақт бўйича бу қисм 2-3 сониягача чўзилади.

Йўриб ўтишнинг якунловчи қисми - рақиб яқинида бўлиб ўтади ва 1,5 сония атрофида давом этади. Саватга якунловчи ўтишни одатда, тўпни уриб юришдан кейин ёки ўйинчининг шчит остига тўп учун тез чиқишдан кейин бажарилади. Умуман, яхши тайёрланган жамоа, тўпни узатишни уч мартадан орттирмасдан тез ёриб ўтишни 4-6 сония ичида амалга оширади.

Тез йўриб ўтиш уч усулда бажарилади:

- рақиб шчит томон узун узатиш билан, бунда аслида иккинчи қисм чиқиб кетади;

- майдон ўртасидан (тўпни уриб юриш билан ва олиб юрмасдан);

- йўн чизиклар бўйлаб.

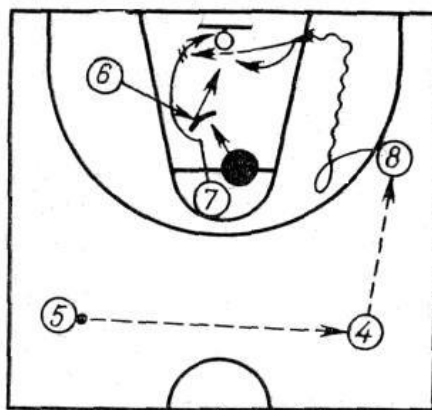
Позитсион ҳужум. Ўйин давомида жадал ҳужумни яқунлашга ҳар доим эришилавермайди. Рақиб жамоали ҳимояни юштиришга улгурадиган ва ҳамма ҳужумчиларни тўсадиган ҳоллер бўлибтуради. Ушанда жамоа, яхши юштирилган ҳимояга ҳамма бештала ўйинчи қатнашадиган позитсион ҳужумни қарши қойиши керак. Позитсион ҳужумда баскетболчилар яқунловчи тўп отишни тайёрлашиб рақиб ҳимоясига босқичма-босқиш (кетма-кет) энгишади. Ўйин қоидаси бўйича бундай тайёргарликка 30 сониягача вақт берилади. Бу вақт илгаридан ўрганилган ҳар қандай қийинчиликдаги комбинатсияни қўллаш учун етарлидир, агар у барбод бўлса (амалга ошмаса) ўрта ёки узоқ масофадан тактик жиҳатдан асосланган отишга шароит яратиш керак.

Позитсион ҳужумда, жадал ҳужумдаги каби, учта фазани ажратиш мумкин; бошланиш – жамоанинг юшган ҳоли олдинги зонага ўтиши ва ўйинчиларни кўзлаган позисияларга жойлаштириш; ривожланиш саватга ҳужум қилиш учун қулай вазият яратиш мақсадида бир қатор ўаро ҳаракатлари (серияларни) ўтказиш (ҳужумчини таъқибдан озод қилиш, якка олишишнинг қулай шароитларини таъминлаш ва ҳакоза); яқунлаш – ўйинчи томонидан саватга ҳужум қилишни бевосита ўтказиш ва сапчиган тўп учун фаол курашни таъминлаш.

Позитсион ҳужумда икки система ташкил топган: “марказий ўйинчи орқали” ва “марказий ўйинчисиз”.

Марказий ўйинчи орқали ҳужум қилиш системаси, айниқса, (ҳаммадан кўра) мақсадга мувофиқдир. Буни (системани) қўллаётган жамоанинг ҳаракатлари, исталган дақиқада тўпни олиш имкониятига эга бўлиш учун одатда шчитда шчитга орқаси билан ўзининг шерикларига юзи билан турган марказий ўйинчининг этакчилик ролига (асосланади) таянади. Марказий ўйинчи ҳужум тайўргарлигининг ҳудди ўзагидек ҳисобланади. Ҳамма келган шериклари, унга фаол келишилган ҳаракатлари билан куллаб қувватлаб, қулайроқ вазиятга унга тўпни ошириб беришга ҳаракат қиладилар. Қулай вазиятда тўпни олган марказий ўйинчи:

- уни саватга отишга уриниб кўриши;
- уни таъқиб қилаётган ҳимоячини якка олишишда алдаб ўтиши, шчит олдида чиқиши ва тўпни саватга отиши;
- тўпни шериклардан бирортасига узатиши;
- уч очколи отиш учун тўпни узоқга майдон ичида узатиши мумкин.



Икки марказий ҳужумчининг ўзаро ҳаракатлари.

Марказий ўйинчи орқали ҳужум қилиш системасининг асосий вариантлари – битта марказий ўйинчи орқали ва иккита марказий ўйинчи орқалидир. Ҳозирги замон спорт амалиётида учта марказий ўйинчи орқали ҳужум қилиш жуда кам қўлланилади.

Марказий ўйинчиларнинг ва уларнинг шерикларининг шахсий имкониятларига шунингдек жамоанинг умумий тактик мақсадларига қараб мусобақаларда бошланғич жойлашишнинг ҳар хил системаларини (позитсияларини) қўллашади.

Тўпни марказий ўйинчига узатгандан кейин шчит томонга тўғри чизик бўйлаб чиқишдан ташқари, ҳужум қилаётган жамоа, позитсион ҳужум учун жамоанинг асосий бошланғич жойланиши билан икки ёки уч ўйинчиларнинг маълум бўлган ўзаро ҳаракатларининг бирин-кетин қўшилиб кетишига асосланган, илгаридан ўрганилган тактик комбинатсиялардан фойдаланиши керак.

Комбинатсияда деярли ҳар доим жамоанинг ҳамма ўйинчилари қатнашишади, баъзи бирлари асосий ҳужум қилувчи ҳаракатларни амалга оширишади, бошқалари – озод қилувчи ёки чалғитувчи, учинчилари – орқа хавфсизлигини таъминлайдиган ҳаракатларни амалга оширишади.

Шахсий прессингга қарши ҳужум

Шахсий прессингга қарши курашаётган жамоа тактик ва техник характерга эга бўлган бир қатор шароитларни бажариш керак:

- 1) тўпни тезда ўйинга киритиш;
- 2) тезлик билан ҳимояни йўриб ўтиш учун оператив кенгликка чиқиши ёки ҳеч бўлмаганда 10 сония ичида тўп билан рақибнинг майдонига ўтиши;
- 3) зич таъқиб пайтида ҳужумнинг шиддати ва тактик тизимини сақлаш;
- 4) ҳужумнинг бошқа, мақсадга мувофиқ системалари вавариантларига (тезкор равишда) тезда ўтиш.

Шахсий прессингга қарши ҳужум тактикаси қўлланиши қўйидаги ҳолатлардан келиб чиқади:

1) рақиб шчитити томонга тез йўриб ўтишни қўллаш учун ўз яримида майдоннинг ҳамма бешта ўйинчининг дастлабки бошланғич жойлашишини қўллаш;

2) ҳужумнинг олдинги ва кейинги чизиклари ўртасидаги етарли даражада катта ораликни таъминлаш (ҳимоя чизиклари ўртасидаги ўзаро ҳаракатларни тузилишини ва ҳамкорлигини қийинлаштириш учун), ҳаракатчан марказий ўйинчини ёки канот ҳужумчини орқага майдон марказига тўпни олиш учун жалб қилиш ва у орқали тезда ҳужум юштириш;

3) жамоанинг моҳир дриблерининг (тўпни моҳирона олиб юрадиган) ҳимоячи яқка курашишини учун майдоннинг бир томони ни бўшатиш;

4) майдоннинг рақиб ярмига тўп билан кириш пайтида рақиб шчитидан узоққа кетган марказий ўйинчисиз ҳужумни юштириш билан тарқоқ прессингдан позитсион курашда фойдаланиш (иккала кўрсатилган системалар жарима майдонни очик қолдириб ҳужумчиларга бирданига у ёққа ёриб ўтишга ва саватга ҳужум қилишга имконият беради).

Ҳимоя тактикаси

Яхши ташкил этилган ҳимоя нафақат ҳужум туфайли эришилган муваффақиятни мустаҳкамлайди, балки жамоанинг кейинги ҳаракатлари характерига ҳам таъсир қилади. Ишончли ҳимояга эга бўлган жамоа ўйинни кескинлаштира боришга, ўртача ва оилс масофалардан саватга тўп отишни дадиллик билан қўллашга қурмайди ҳамда шчитдан қайтган тўп учун астойдил курашади.

Ҳимояланувчи жамоанинг ҳаракатлари ҳужум қилувчи жамоанинг ҳаракатларига жавоб бўлиб, рақиб тактикасининг хусусиятларига қараб ташкил этилади.

Ҳимояланаётган жамоа олдида тўртта асосий вазифа туради:

- 1) рақиб саватга аниқ, тўсиқсиз тўп ташлашига йўл қўймаслик;
- 2) рақибдан тўпни олиб қўйиш ва қарши ҳужум учун шароит яратиш;
- 3) рақибнинг баъзи бир алоқаларини ва ўйин линиялари орасидаги алоқа ва ўйинчилар ўзаро ҳаракатларини бузиб, ҳужум қилиш учун тайёрлов операсияларини ўтказишга қаршилик кўрсатиш;
- 4) рақибни тез қарши ҳужумга ўтишга йўл қўймаслик.

Волейбол ўйин тактикасига ўргатувчи наъмунавий машқлар

Ўйин малакалари техникасига ўргатишда шу малакаларни (тўп қабул қилиш ва узатиш, тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш) муайян тактик мақсадда амалга оширилишига урғу берилиши лозим.

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

Хужумда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш

Тўп узатиш. Тайёрлов машқлари:

1. Кўрсатмага (сигналга) биноан: ҳаракатланиш вақтида турли усулларда тезланишлар: тезланишлар давомида турли усулда (сакраб, хатлаб, сирпаниб ва ҳакоза)тўхташ; ҳаркатланиш турини ўзгартириш; ҳаракатланиш ва тезланиш йўналишини ўзгартириш; ҳаркатланиш тезлигини ўзгартириш.

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

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

Тактикага оид машқлар. Бундай машқларнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчиларга тактик ҳаракат усулини танлаш ва уни самарадорлигини баҳолаш шароити яратилади.

1. Ўйинчи 6 (5,1) зонада жойлашади, унинг шериклари (хужумчилар) 4,2 зоналарда, боғловчи (тўп узатиб берувчи) 3 зонада жойлашадилар. Рақиб ўйинчи қарши майдондан, тўр устидан ўзи ташлаган тўпни икки қўл билан узатиб, таянч холатдан ёки сакраб зарба билан 6 зонага йўллайди. Тўпни баланд ёки паст келишига қараб, 6 зонадаги ўйинчи 4 ёки 2 зонага бирданига зарбага тўп узатади ёки 3 зонада турган боғловчи ўйинчига узатади. Қарши майдондан йўлланиладиган тўпни баланд-пастлиги, тезлиги ёки секинлиги олдиндан маълум бўлмайди.

Айнан шу машқ орқада 6 зонада жойлашган ўйинчини 5 ва 1 зоналарда жойлашган холатда бажарилади.

2. Қайд этилган машқлар қарши майдонда жойлашган 2 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар иштирокида бажарилади.

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

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

Тўп киритиш. Тайёрлов машқлари.

1. Жуфтликда: бир ўйинчига гандбол тўпи, у маълум сигналга биноан тўпни бир қўл билан пастдан (пастдан тўп киритиш), юқоридан, ён томон билан шеригига узатади. Шу машқ орқа чизикдан тўр устидан тўп киритиш асосида бажарилади.

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

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

Тактикага оид машқлар. Тактикага оид машқларнинг асосий мақсади – рақибни тактик режасини “бузиш”, тўп қабул қилишни қийинлаштириш ва очко олиш ниятида волейболчини тўп киритиш усуллари, тезлиги ва йўналишини танлашга ўргатишдан иборат.

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

Хужум зарбалари. Тайёрлов машқлари.

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

2. Шу машқ, фақат тўр устидан.

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

Тактикага оид машқлар. 1 та ҳаракатланмайдиган тўсиқ қаршилигида тўпни тўсиққа текизмасдан зарба бериш; тўсиқ ёнидан тўпни чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб ташлаш; сакраш элементини тақлид қилиб (оёқни ердан узмасдан), иккинчи марта депсиниб, сакраб зарба бериш.

Хужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

“Биринчи” тўп узатишда қўлланиладиган тайёрлов машқлари.

1. Шуғулланувчилар 4,3,2 зоналарда хужум чизиги бўйлаб жойлашадилар. 4 зонада турган ўйинчи қўлида тўлдирма тўп бўлади, у ўз устига тўпни ирғитади. Шу вақтда унинг қолган икки шеригидан бири тўр олдига чиқади.

4 зонадаги ўйинчи ўз устига: ирғитган тўпни илиб олгандан сўнг, тўпни тўр олдига чиққан ўйинчига ташлайди.

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

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

Тактикага оид машқлар. Машқларнинг асосий йўналиши – ўйин вазиятига мос ҳолда ҳаракат усулини танлашдан иборат. Масалан, тўпни қабул

қилишда ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини тўр олдига орқа чизикдан чиқувчи ўйинчи ҳаркати билан боғлаб юқорида қайд этилган машқларни бажариш.

“Иккинчи” тўпни узатишда. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Бундай машқлар тўлдирма тўп (улоқтириш ва илиб олиш) ёки волейбол тўпи (ўз устига ирғитганидан сўнг тўпни узатиш)дан фойдаланган ҳолда бажарилади.

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

Тактик машқлар тўсиқсиз ва тўсиқлар иштирокида бажарилади.

“Биринчи” ва “иккинчи” тўп узатиш элементларини бирга қўшган ҳолда тактик машқларни қўллашда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага оид машқладан фойдаланилади.

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

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Ўргатиш жараёнида жамоа тактик ҳаракатлари приовард мақсад қилиб олинади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларининг самарадорлиги якка ва гуруҳли тактик ҳаракатлар самарадорлиги билан белгиланади. Шунинг учун: 1. Даставвал жамоани қайси тактик тизим бўйича ўйнаши аниқланади; 2. Шу асосда энг самарали гуруҳли тактик ҳаракатлар танланади; 3. Кейинги босқичда якка тактик ҳаракатларга ўйин вазиятини яқунловчи элементи сифатида устиворлик берилади.

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

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш 6 ўйинчи – “жамоа” иштирокида ташкил этилади.

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

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

Жамоа тактик ҳаракатлари майдонда жойлашган 6 та ўйинчининг ўзаро бир-бирига боғлиқлиги, ҳар бир ўйинчини ва ҳар бир гуруҳли ҳаракатни жамоа тактик режасига бўйсиниши, уларни ўйин вазиятга қараб бир-бирини тўғри ва вазиятга мос тактик вазифани амалий ҳал қилиши асосида ўзлаштирилиб борилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларини ўзлаштиришда “ички” (чарчаш, ҳаёжонланиш, ҳавотирланиш ва ҳ) ва “ташки” (ҳарорат, намлик, атмосфера босими, “кучли рақиб”, томошабинлар олқиши ва ҳ) муҳит омиллари таъсирларини моделлаштириш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳимояда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш

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

Жой ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш. Тайёрлов машқлари.

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

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

Тактикага оид машқлар.

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

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

3. Хужум қўювчи ёки тўсиқ қўювчи ўйинчи ортида қўриқлаш ўйинини бажариш.

Тўсиқ қўйишда шу малаканинг техникаси ва тактикаси ягона омил сифатида амалга оширилиши лозим: техникаси – зарба йўналишига нисбатан қўлларни тўғри қўйиш (кафтларнинг узоқ-яқинлиги); тактикаси – сакраш учун тўрдан зарур ораликда жой танлаш, қўлларни кўтариш вақтини аниқлаш, зарба йўналишини аниқлаган ҳолда, қўлларни жойлаштириш.

4. Кўрсатма берилган йўналишда ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш; турли зоналардан (кўрсатма бўйича) берилган зарбага тўсиқ қўйиш.

5. Бир зона турли усулда ижро этиладиган хужум зарбаларига (тўғри йўналишда-диоганал, гавдани ўнга ва чапга буриб, ёнлама, “заиф” қўл билан) тўсиқ қўйиш.

6. Шу машқ, фақат бошқа зоналардан ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

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

Гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

Орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар ўз хусусиятлари бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Масалан, тўлдирма тўпни ўйинчилар бир-бирига узатиб олиш машқи волейбол тўпи билан бажарилади; волейбол тўпини аввал ўз уйига ирғитиб, сўнг тўп узатиш. Бу машқларни ижро этишда техника ва тактикага урғу берилиши лозим.

Тактикага оид машқлар. Мисол: ўйинчилар 1,6,5 зоналарда жойлашади; 4(3,2) зонада турган ўйинчилар хужум зарбаси ёки “чалғитувчи” зарба бажарадилар. Тўп йўналтирилган жойдаги ўйинчи жой танлайди ва қабул қилиш усулини аниқлаб, қабулни бажаради. “Қўшни” ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади.

Олдинги чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Якка тўсиқ қўйиш бўйича қўлланилган машқлар бажарилади, лекин уч ўйинчидан иккитаси гуруҳли тўсиқ қўяди.

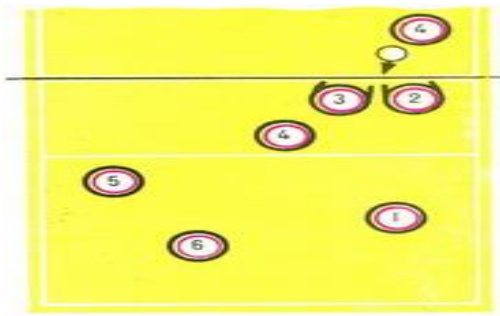
Тактикага оид машқлар.

1. Боғловчи ўйинчи узатган тўпдан 4,3,2 зоналарда хужум зарбаси бажарилади. Қайси зонадан ва қайси йўналишда зарба берилишига қараб 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Тўсиқдан бўш ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади. Зарба йўналиши олдиндан маълум.

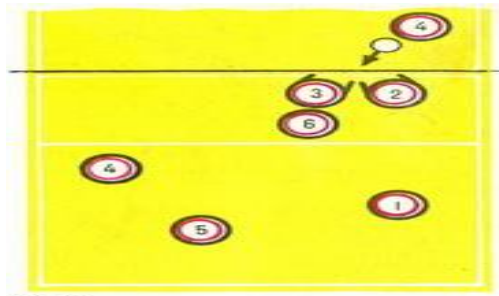
2. Маълум машқ, фақат зарба йўналиши номаълум ҳолда бажарилади.

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

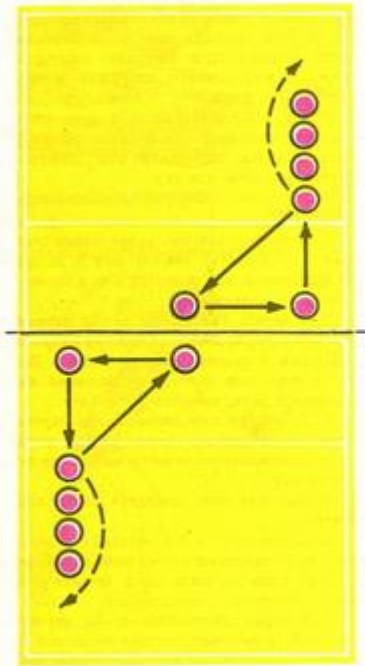
Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари.



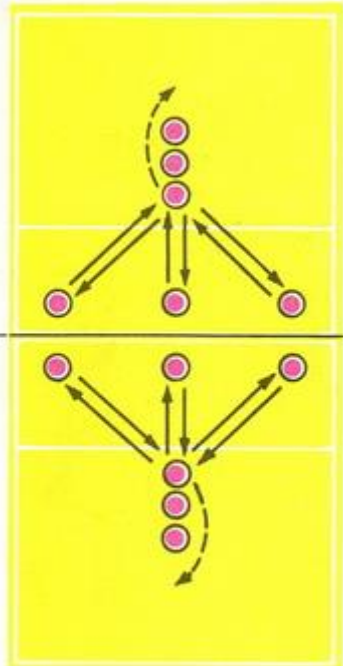
Puc. 60.



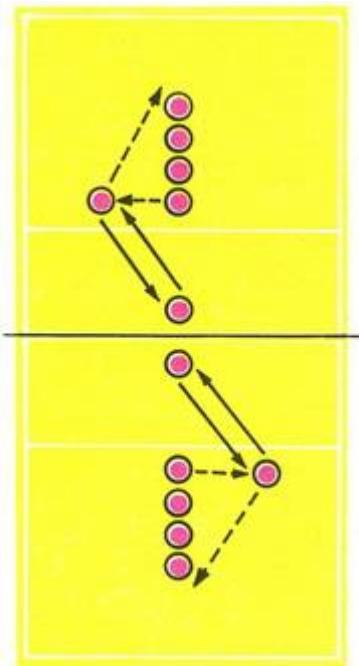
Puc. 61.



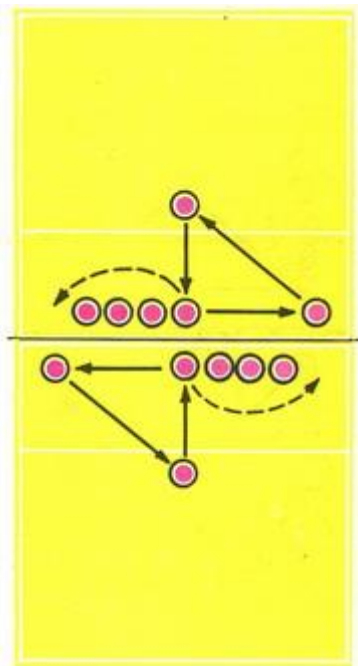
Puc. 27.



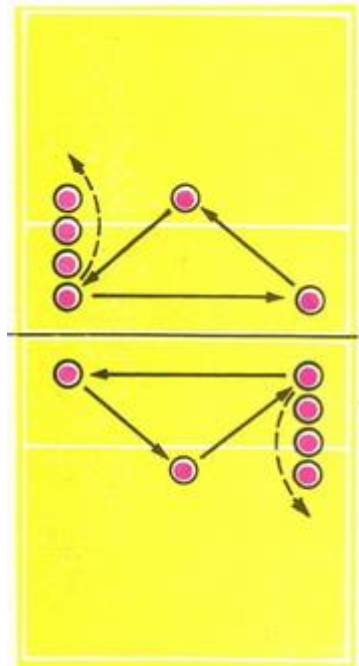
Puc. 28.



Puc. 29.



Puc. 30.



Puc. 31.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Тўп киритишда ўйинчиларни жойлашиши.

Киритилган тўпни мувафаққиятли қабул қилиш учун ўйинчиларни майдонда жойлашиши ҳолати муҳим аҳамият касб этади.

Майдонда ўйинчиларни жойлашиши усуслини танлашда қуйидагилар эътиборга олинishi лозим:

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

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

Олдинги чизик ўйинчиси (боғловчи) иштирокида хужум зарбасини ташкил этишда учта асосий ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчиси – 3 зонадан тўп узатилганда; иккинчиси – 2 зонадан тўп узатилганда; учинчиси – 4 зонадан тўп узатилганда.

Шу ҳолатларда биринчи тўпдан ёки тўпни шеригига ирғитиб (откидка) беришдан зарба ижро этишда, қолган ўйинчилар ҳам зарба беришга шай бўлиб туришлари керак. Орқа чизик ўйинчисининг олдинги чизикқа чиқиб тўп узатишдан зарба беришда ҳам 3 та ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчи – 1 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 2 зонадаги ўйинчи орқасидан олдинги чизик атрофига тўп узатиш учун чиқишида; иккинчи – 6 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 3 зонадаги ўйинчи олдига чиқиб тўп узатиш. Хужумни мазкур тизимларда ташкил қилишда олдинги чизикда жойлашган (2,3,4 зоналарда) барча ўйинчилар хужум зарбасига шай туришлари шарт.

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

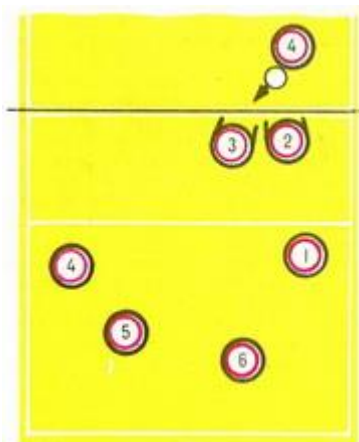


Рис. 62.

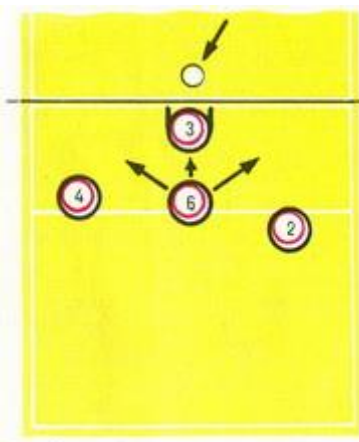


Рис. 63.

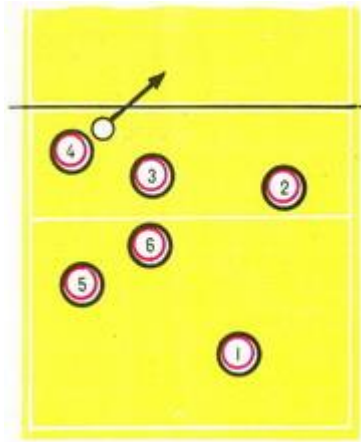


Рис. 64.

“Бурчаги олдига” тизими асосида химояда ўйнаш

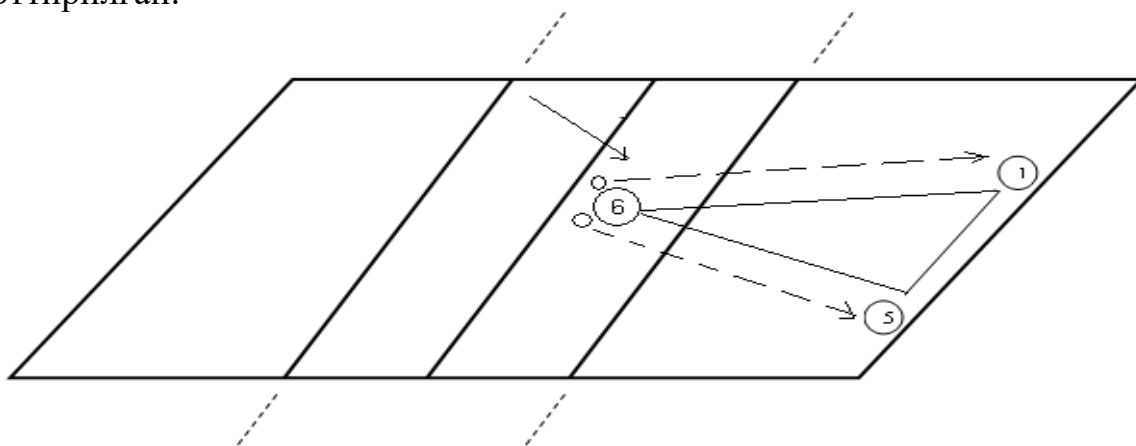
Тайёрловмашқлари. Бу машқлар “бурчаги олдига” тизимига хос ҳаракатларни тақлид қилиш, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан ижро этилади.

Тактикага оид машқлар.

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

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

“Бурчаги олдига” тизими асосида химояда ўйнаш андозаси 36 расмда акс эттирилган.



“Бурчаги орқага” тизими асосида химояда ўйнаш

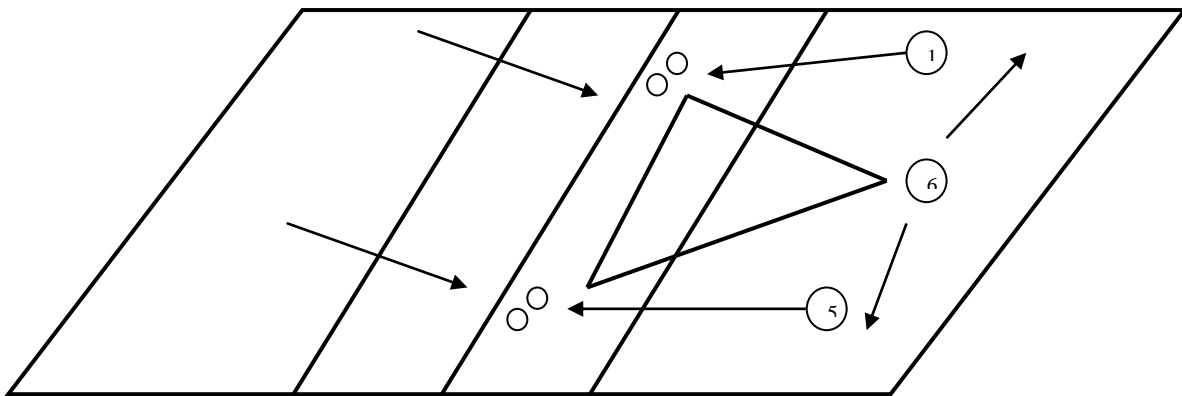
Тайёрловмашқлари. “Бурчаги олдига” тизими асосида химояда ўйнашда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Тактикага оид машқлар.

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

2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан “чалғитиб” ташланади. 5 ёки 1 зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни “қўриқлашга” чиқади.

“Бурчаги орқага” тизими асосида химояда ўйнаш андозаси 37 расмда акс эттирилган.



Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган наъмунавий техник воситалар

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (38-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенлиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (39-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (40-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м оралиқда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узок муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустақкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади. Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

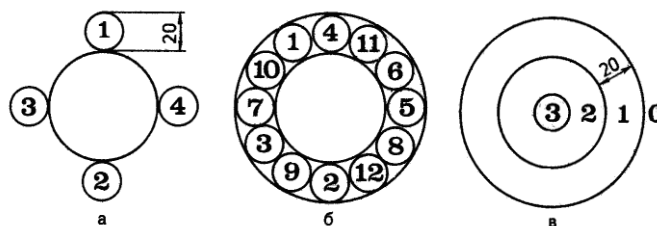
Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоқлар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

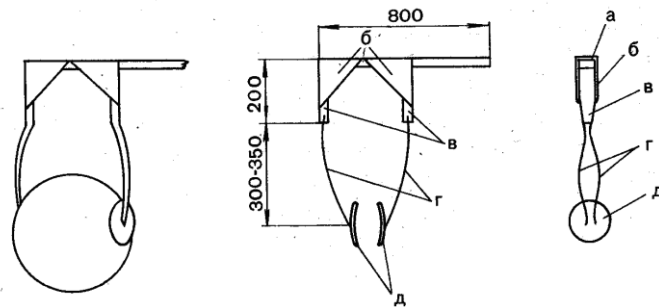
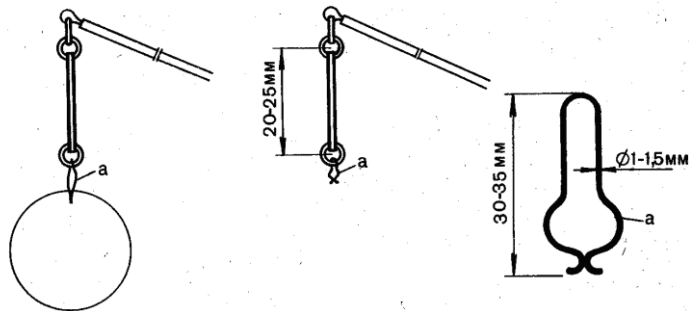
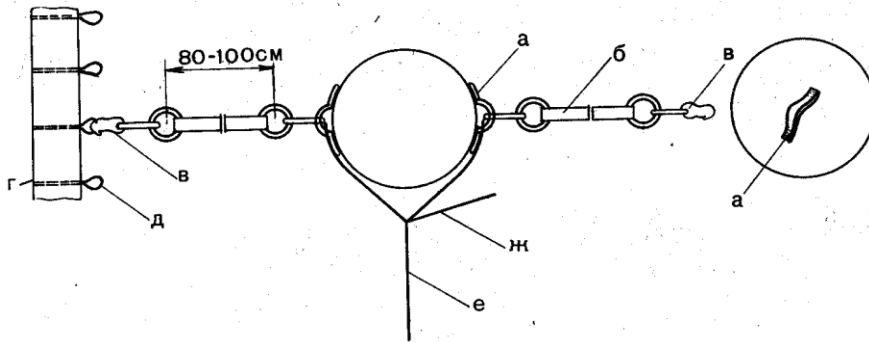
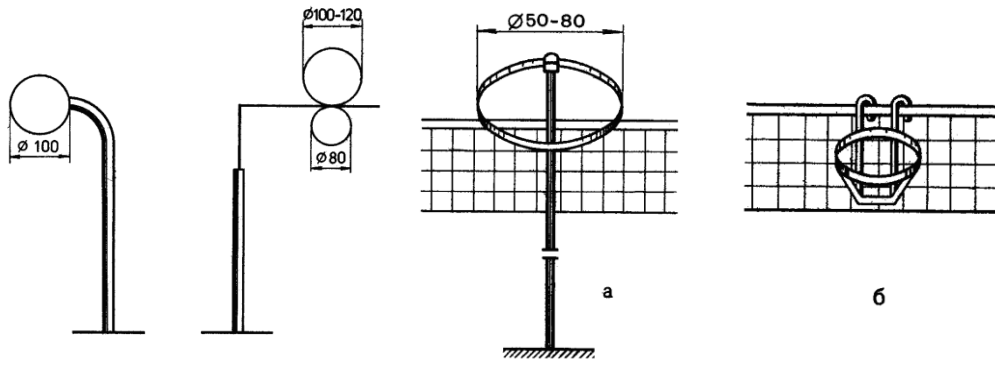
Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

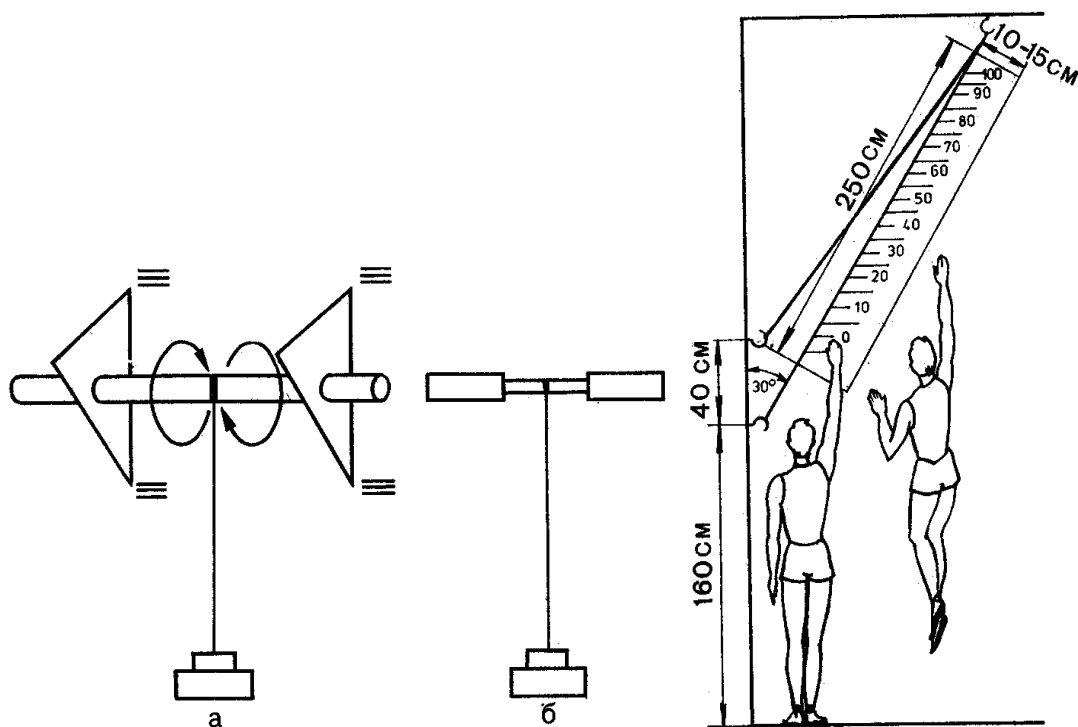
Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади. Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.

Сакровчанликнинг ўсиш динамикасини назорат қилиш ва баҳолаб бориш В.М.Абалаковнинг сакровчанлик даржасини аниқлашга мўлжалланган диагональ экран-ўлчов мосламаси ёрдамида амалга оширилиши мумкин.







Штанга, қадоқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилигларини ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

Назорат учун саволлар

1. Баскетбол ўйин “тактикаси” ва “стратегияси” тушунчасини уларнинг таснифи мисолида очиб бериш.
2. Ҳужум ва ҳимояда гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш услубиятини очиб бериш.
3. Ҳужум ва ҳимояда жамоали тактик ҳаракатларга ўргатиш услубиятини очиб бериш.
4. Уч ўйинчи иштирокида ҳужум ва ҳимояда ўзаро гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш.
5. Тактик ўзаро ҳаракатларга ўргатишдаги асосий хатолар.
6. Волейбол тўпини ўйинга киритишда тўпни қўлдан кўтарилиши.
7. Волейбол майдони ўлчамини аниқланг.
8. Волейбол мусобақасида нечта ўйинчи ўйнаши мумкин.
9. Волейбол ўйини неча бўлимдан иборат.
10. Волейбол ўйинида нечта ҳакам учрашувни бошқаради.
11. Волейбол сеткасининг ўғил болалар учун баландлиги қанча?
12. Волейбол сеткасининг баландлиги қиз болалар учун неча метр бўлади?

13. Волейбол ким томонидан ўйлаб топилган?
14. Волейбол тўпини ўйинга киритиш усуллари қайси?
15. Майдонда мураббийнинг ўрни қерда бўлади?.

Мустақил ишлаш учун кўрсатмалар

1. Баскетбол ўйинида хужум тактикасини ахамияти.
2. Умумтаълим мактабларида баскетбол спорт турини режалаштириш.
3. Касб-хунар коллежларининг жисмоний тарбия дарсларида баскетболнинг ахамияти.
4. Баскетбол мусобакасида Осиё ва Европа чемпионатларининг ахамияти.
5. Олимпия ўйинларида баскетбол спорт турининг урни.
6. Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсида баскетбол фанидан дарс конспектини тузиш.
7. Баскетболнинг Ўзбекистон терма командасининг Осиё ўйинларида тутган урни.
8. Болалар ва усмирлар спорт мактабларида баскетбол спорт турининг ривожланиши.
9. Волейболда хужум тактикасини ахамияти.
10. Умум таълим мактабларида Волейбол спорт турини режалаштириш.
11. Касб-хунар коллежларда Волейбол дарсини режалаштириш.
12. Умум таълим мактабларида Волейбол дарсининг ахамияти.
13. Жисмоний тарбия дарсларида Волейбол соатларини таксимлаш.
14. Волейбол фанидан дарс конспекти.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Павлов Ш ва бошқалар Гандбол Дарслик Тошкент 2005 й
5. Ақромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимқулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва усмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Харко Бронн. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.

5. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сидней 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт Нев Зеаланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

4-5-Мавзу: Баскетбол ва волейбол ўйинларининг қоидаларини такомиллаштириш

Режа:

- 1. Баскетбол ўйинининг қоидалари.**
- 2. Волейбол ўйинининг қоидалари.**

Таянч иборалар: баскетбол, волейбол, тўп, ўйин, майдон, қоидалар, техника, тактика, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, ишчанлик қобилияти, ўйинчилар, тарих, ривожланиш

Баскетбол ўйинида ҳар бири беш ўйинчидан иборат иккита жамоа қатнашади. Ҳар иккала жамоанинг мақсади рақиб саватига тўп ташлаш ва бошқа жамоанинг тўпни эгаллаб олишига ҳамда уни саватга ташлашга қаршилик кўрсатишдан иборат.

Тўпни узатиш, саватга ташлаш, думалатиш ёки майдонда истаган томонга олиб юриш қуйида баён этилган қонунларга риоя қилинган шароитдагина мумкин.

Ўйин майдони тўғри тўртбурчак шаклида, юзаси қаттиқ, ясси ҳамда тўсиқлардан ҳоли жой бўлиши керак.

Олимпиада турнирлари ва Жаҳон биринчилиги ўйинлари учун майдон ўлчовлари узунлиги 28м x 15м бўлиши ва улар чегараланган чизиқнинг ички томонидан ўлчаниши керак.

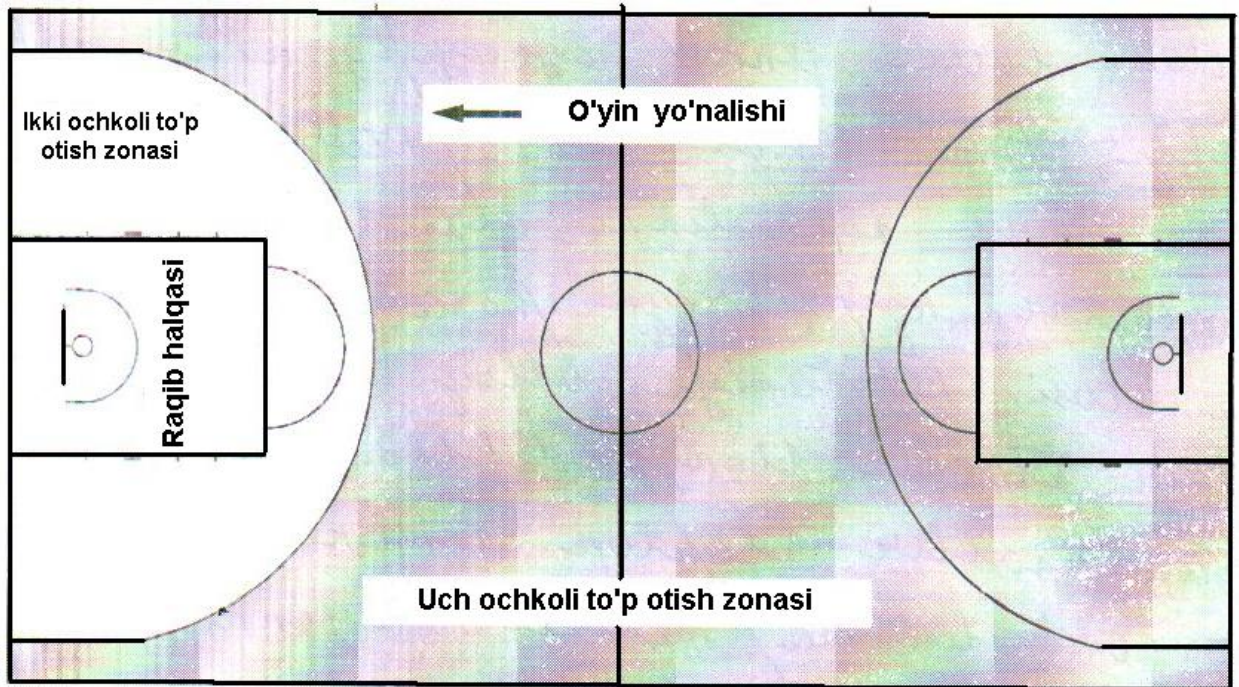
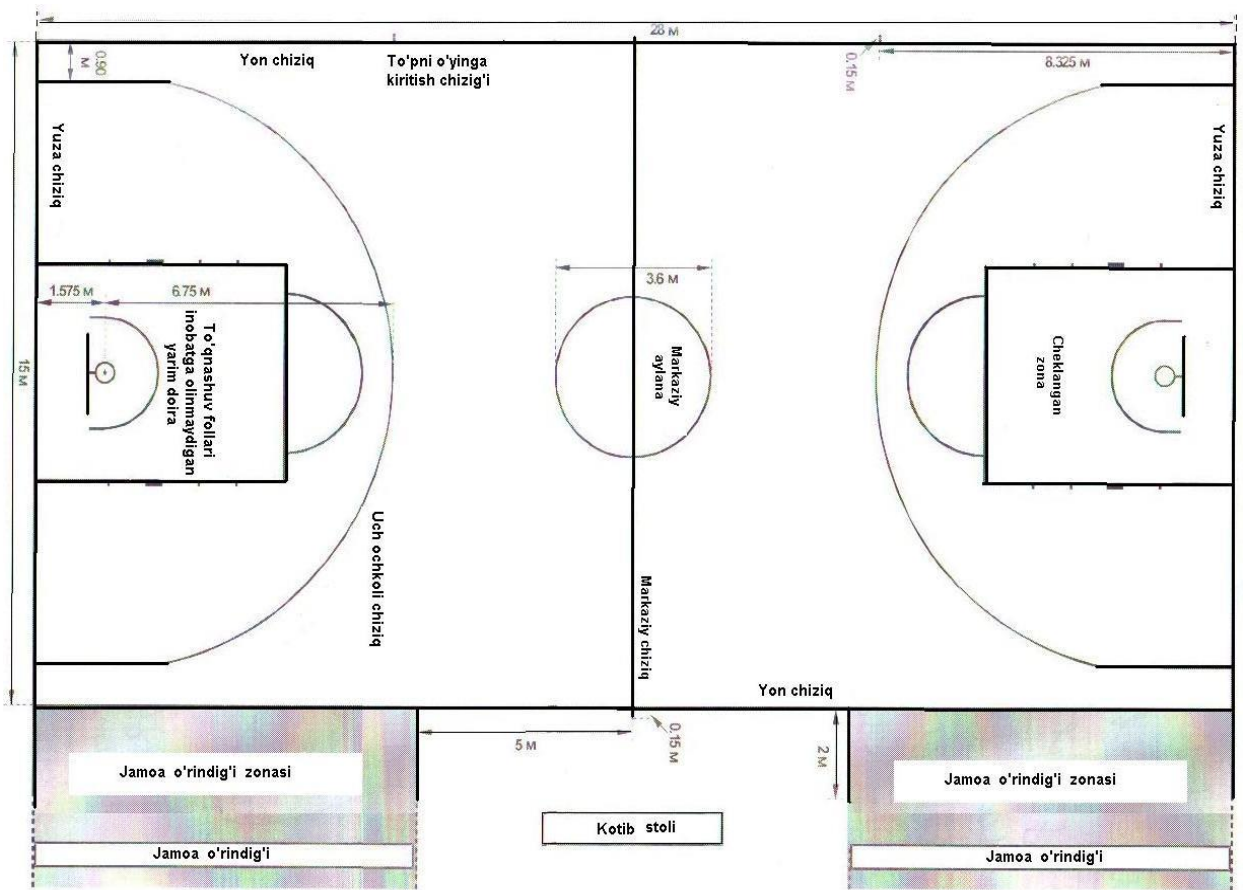
Қолган барча мусобақалар учун ФИБАга тегишли структуралар, масалан, зонал ҳамда континентал мусобақаларда зонал комиссия ёки ички мусобақалар учун Миллий Федерасия мавжуд ўйин майдонларининг қуйидагича ўлчовини тасдиқлаш ҳуқуқига эга: ўзгартиришлар бир-бирига пропорционал бўлиш шarti билан, 4 м узунлигига ва 2 м энига қисқартириш мумкин.

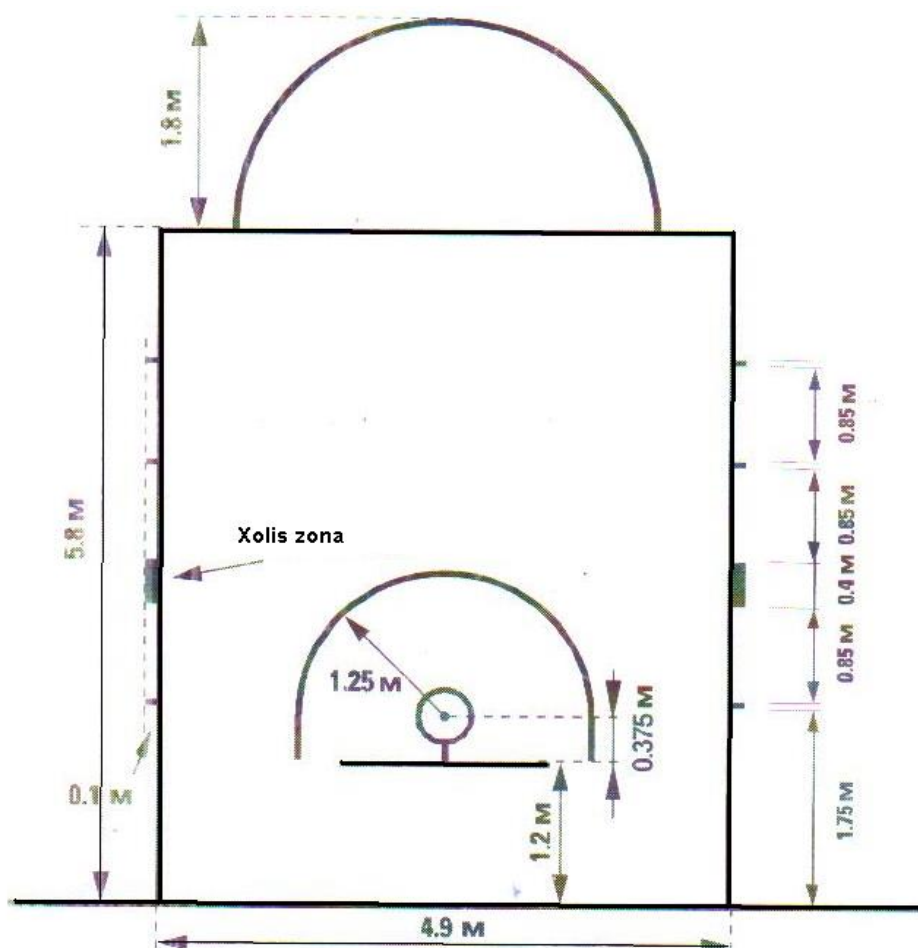
Барча янги қурилаётган майдонлар ФИБАнинг муҳим расмий мусобақалари учун хос бўлган талабларга мос, яъни 28 м x 15 м бўлиши лозим.

Шифт баландлиги 7 м дан паст бўлмаслиги ва етарли даражада ёритилган бўлиши зарур. Ёруғлик манбалари ўйинчиларга халақит бермайдиган жойларда ўрнатилиши шарт.

Ўйин майдони яхши кўринадиган чизиқлар билан белгиланган бўлиши ва бу чизиқлар истаган нуқтада томошабинлар, реклама тўсиқлари ва бошқа ғовлардан камида 2 м узоқликда жойлашиши керак. Майдоннинг узун томонларини белгиловчи чизиқлар ён чизиқлар, қисқа томонларини белгиловчи чизиқлар эса эн чизиқлар деб аталиши лозим. Чизиқлар шундай чизилиши керакки, улар яққол кўринадиган ва эни 0,5 см бўлиши керак. Марказий доира радиуси 1,80 м га тенг бўлиши ва майдон марказида белгиланиши керак. Радиус доиранинг ташқи чеккасигача ўлчаниши шарт. Марказий чизиқ эн чизиқларига параллел ҳолда ён чизиқлари ўртасидан ўтказилиши ва ҳар иккала ён чизиқларидан 15 см ташқарига чиқиб туриши керак. Майдоннинг рақиб шити орқасидаги эн чизиғи ва марказий чизиқнинг яқин чеккаси ўртасида жойлашган қисми жамоанинг олд зонаси ҳисобланади. Майдоннинг қолган қисми, шу жумладан, марказий чизиқ ҳам жамоанинг орқа зонаси ҳисобланади. Полнинг майдонда ажратилган ва иккита ёй ҳосил қиладиган чизиқлар билан чегараланган қисми ўйиндан 3 очколи тўпларни ташлаш зоналари бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир ёй саватнинг мутлоқ марказига тўғри перпендикуляр бўлган полдаги нуқтани марказ қилиб белгилаб туриб, ташқи қиррасигача 6,75 радиусли ярим доира шаклида чизилади ва параллел ҳолда ён чизиқларига давом эттирилиб, эн чизиқларида тугайди (28-расм).

Майдонда ажратиладиган эн чизиқлари, жарима тўпини ташлаш чизиқлари ва эн чизиқларидан ўтказиладиган чизиқлар билан чегараланган пол қисми чегараланган зоналар ҳисобланади. Уларнинг ташқи чегаралари эн чизиқларининг ўртасидан 3 м узоқликда бўлади, жарима тўпини ташлаш чизиғининг ташқи чеккасида тугайди.





Жарима тўпини ташлаш жойи – бу ўйин майдонида 1,80 радиусли ярим доира билан ажратиладиган чегараланган зоналардир. Уларнинг марказлари жарима тўпини ташлаш чизиғи ўртасида жойлашган. Бундай ярим доиралар чегараланган зоналарнинг ичида нуқтали чизиқлар билан ўтказилади (29,30-расм).

Жарима тўпини ташлаш зонаси бўйлаб белгиланган жойларни ўйинчилар жарима тўпи ташланаётганда эгаллайдилар. Бундай жойлар қуйидагича белгиланади: жарима тўпини ташлаш зонаси томонидан чизиқлар бўйлаб ўлчаб туриб, эн чизиғининг ички чеккасидан 1,75 м узоқликда биринчи белгиланади. Биринчи жой 0,85 м узоқликда ўтказиладиган чизиқ билан чегараланади. Бу чизиқ орқасида эни 0,40 м бўлган бетараф хона жойлашади. Иккинчи жой бетараф зона кетида жойлашади ва эни 0,85 м бўлади. Иккинчи жойни белгилаб турган чизиқдан кейин эни 0,85 м бўлган учинчи жой белгиланади. Бу жойларни белгилаш учун ишлатиладиган ҳамма чизиқларнинг узунлиги 10 см ва эни 0,5 см бўлади. Бу чизиқлар жарима майдончасининг ён чизиқларига нисбатан перпендикуляр бўлиб, ташқи томондан чизилган бўлиши керак.

Жарима тўпини ташлаш чизиғи ҳар иккала эн чизиғига параллел ҳолда ўтказилади. Унинг узоқ чеккаси эн чизиғининг ички чеккасидан 5,80 м узоқликда туриши ва у 3,60 м узунликда бўлиши керак. Унинг ўртаси эса иккала эн чизиқларнинг ўртасини туташтирувчи чизиқда бўлиши лозим.

Жамоа ўриндиғи зонаси майдон ташқарисида, котиб столи ва жамоалар ўриндиқлари учун жой ажратилган томонда жойланади. Зона, эн чизиғидан

ташқарига чиқиб турадиган, узунлиги 2 м бўлган чизиқ ва марказий чизиқдан ҳамда перпендикуляр ён чизиғидан 5 м нарида чизиладиган бошқа чизиқ билан белгиланади.

2 м узунликдаги чизиқларнинг ранги ва ён чизиқлари рангига қарама-қарши бўлиши керак.

Иккала шчитнинг ҳар бири қалинлиги 0,3 см бўлган қаттиқ ёғочдан ёки шунга мос ойнадек тиниқ ашёдан (ёғочнинг қаттиқлигига ўхшаш қаттиқликдаги бир бўлакдан) тайёрланиши лозим.

Олимпиада ўйинлари ва жаҳон Биринчилиги мусобақалари учун шчит ўлчовлари горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,90 м баландликда туриши керак. Қолган барча мусобақалар учун ФИБАга тегишли структуралар, масалан, зонал ва континентал мусобақалар ўтказилганда зонал комиссия ёки барча ички мусобақалар учун миллий федерасия шчитларининг қуйидагича ўлчовларини тасдиқлашга ҳаққилари бор: шчитлар горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,20 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,75 м баландликда туриши мумкин ёки горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,90 м баландликда туриши мумкин. Бундан қатъий назар, барча янги қурилаётган шчитлар худди Олимпиадалар ва жаҳон Биринчилиги учун мўлжаллангандек, горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м қилиб тайёрланиши керак.

Агар шит юзи силлиқ ва ойнадан тиниқ бўлмаган ашёдан тайёрланган бўлса, оқ рангда бўлиши шарт. Унинг сирти қуйидагича белгиланади: ҳалқа орқасига эни 0,5 см га тенг бўлган чизиқлар билан тўғри тўртбурчак чизилади. Тўғри тўртбурчакнинг ташқи ўлчовлари горизонталига 59 см, вертикалига 45 см бўлиши керак. Унинг асос чизиғининг юқори қисми ҳалқа билан тенг туриши керак. Шитларнинг четлари 0,5 см кенгликдаги чизиқлар билан белгиланади. Бу чизиқлар шчит рангидан яққол ажралиб туриши лозим. Агар шчит тиниқ бўлса, у оқ чизиқлар билан, бошқа ҳолларда эса, қора билан ҳошияланади. Шчитларнинг ҳошиялари ва уларда чизилган тўғри тўртбурчакнинг ранглари бир хил бўлиши шарт.

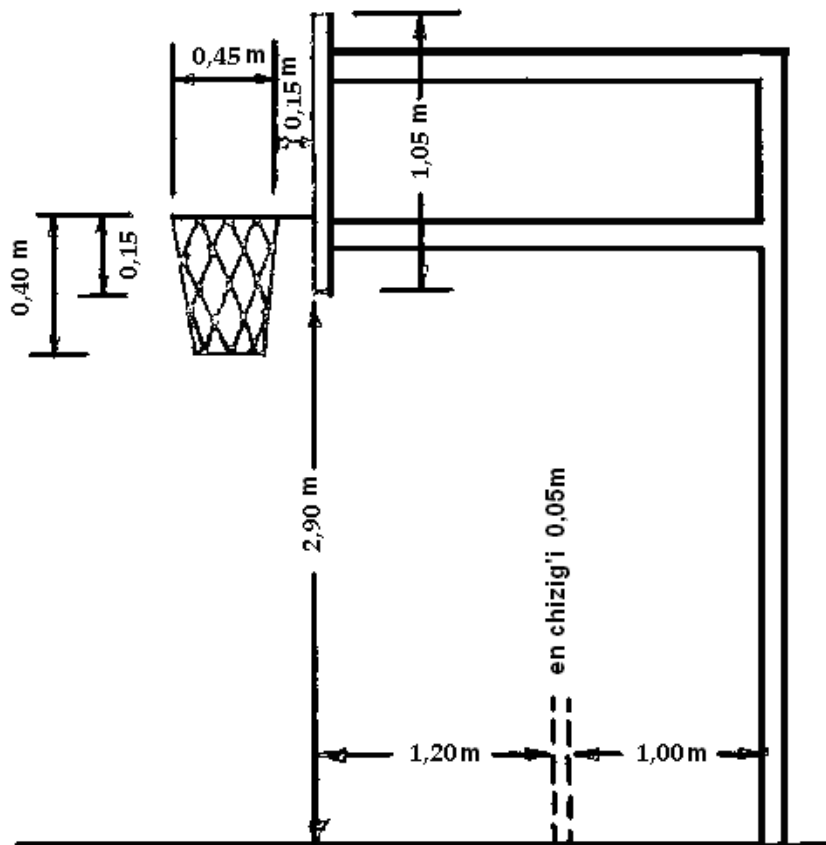
Шитларни мустаҳкам қилиб, майдоннинг иккала чеккасига эн чизиқларига параллел ҳолда, тўғри бурчак остида полга ўрнатилади. Уларнинг марказлари ҳар бири ён чизиқлари ўртасининг ички чеккасидан 1,20 м нарида майдондан чиқарилган нуқталарга перпендикуляр равишда жойлашади.

Шитларни ушлаб турадиган қурилмалар эн чизиқларининг ташқи чеккасидан камида 2 м узоқликда жойлашиши шарт ва улар ўйинчиларнинг кўзига яққол ташланадиган даражада очиқ рангга бўялган бўлиши лозим.

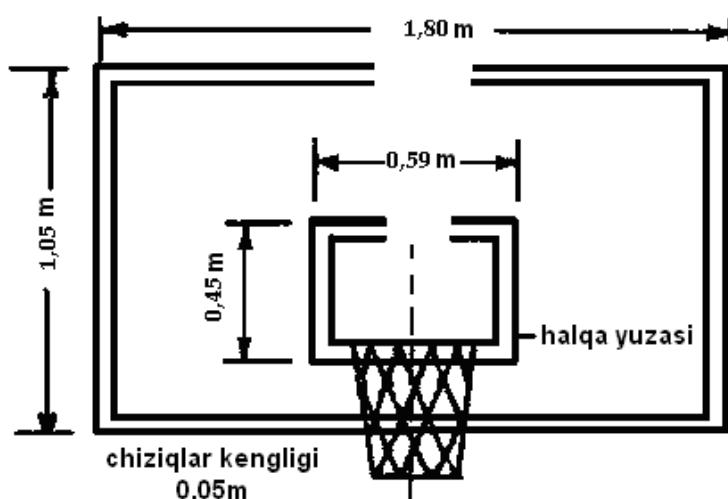
Иккала шчит юмшоқ материал билан қуйидагича қопланган бўлиши керак: шчитларнинг пастки қирраси ва ён томонлари учун юмшоқ ўрам тагидан камида 35 см узоқликда таг сиртини ва ёнларнинг устини қоплайди. Олдинги ва орқа сиртлар тагидан камида 0,2 см узоқликда қопланади ва тўлдирилган материал камида 0,2 см қалинликда бўлиши лозим. Шитнинг пастки қисми тўлдирилган материал 0,5 см қалинликда бўлиши керак.

Қурилмалар юмшоқ материал билан қуйидагича қопланади: шитнинг ҳар қандай қурилмаси шчит орқасидан ва полдан камида 2,75 м баландликда, шчитнинг сирт юзасидан 60 см узоқликда, таг юзаси бўйлаб юмшоқ материал билан қопланган бўлиши керак.

Ҳамма кўчма шитларнинг таги майдон томонидан сирти бўйлаб 2,15 м баландликда юмшоқ материал билан ўралган бўлиши лозим (31-расм).



31-расм. Ҳалқа шчит қурилмаси.

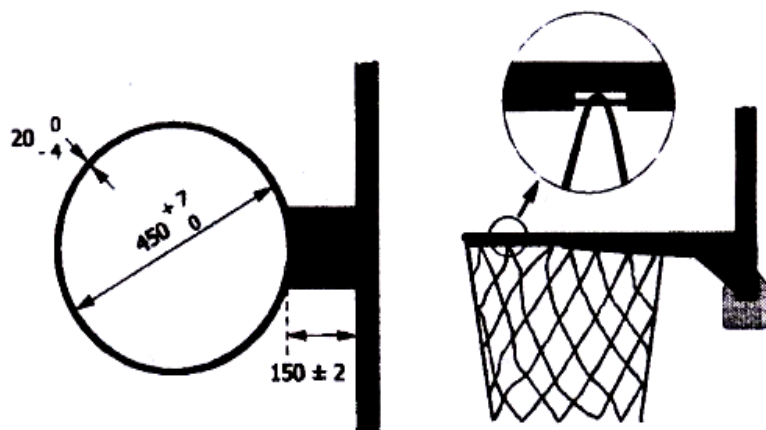


32-расм. Шчит. Унинг ўлчовлари.

Саватлар ҳалқа ва тўрлардан иборат. Ҳалқа қаттиқ металлдан тайёрланади, унинг ички диаметри 45 см га тенг бўлиб, тўқ сарик (апелсин) рангга бўялади.

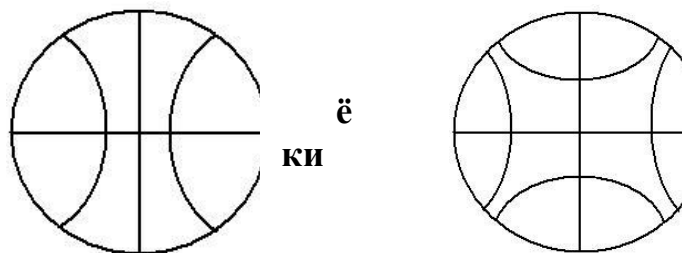
Ҳалқаларнинг металли ками билан 0,17 см ва кўпи билан 0,2 см диаметрга эга бўлиб, пастки қиррасида тўпларни илиш учун қўшимча бир хил кичик илмоқлар ёки шунга ўхшаш илгаклари бўлиши керак. Ҳалқалар майдонга нисбатан горизонтал ҳолатда, 3,05 м баландликда шитларга мустаҳкам ўрнатилади ва шчитнинг ҳар иккала вертикал чеккаларидан бир хил узокликда жойлашади. Ҳалқалар ички чеккасининг яқин нуқтаси шчитнинг юза қисмидан 15 см узокликда туриши керак (32-расм).

Ҳалқаларга илинадиган тўрлар оқ канождан тайёрланади, уларнинг тузилиши шундай бўлиши лозимки, тўп сават орасидан ўтаётган вақтда бир лаҳза ушланиб қолиши мумкин бўлсин. Тўрларнинг узунлиги 40 см бўлиши шарт (33-расм).



33-расм. Ҳалқа.

Тўп шарсимон шаклда ва тасдиқланган қизғиш рангда бўлиши керак: у сирти билан бирга чармдан, резина ёки сунъий хомашёдан тайёрланади; унинг айланаси узунлиги 749 см дан кам ва 780 см дан кўп бўлмаслиги лозим; у камида 567 г дан кам ва 650 г дан кўп бўлмаган оғирликка эга бўлиши керак; унга ҳаво шундай тўлдирилиши керакки, тўп тахминан 1,80 м баландликдан (тўпнинг пастки қиррасидан ўлчанганда) ўйин майдонига ёки қаттиқ ёғоч полга тушган вақтида тўпнинг юқори қиррасидан ўлчанганда 1,20 м дан кам ва 1,40 м дан ортиқ бўлмаган баландликка кўтарилиши лозим. Тўпнинг чоклари ёки чуқурликларининг кенглиги 0,635 см дан ортиқ бўлмаслиги керак (34-расм).



34-расм. Баскетбол тўпи.

Майдон эгаси бўлган жамоа юқорида айтиб ўтилган шартларга жавоб берадиган, камида битта аввал ишлатилган тўп билан таўминланиши лозим. Катта ҳакам тўпнинг яроқлилигини аниқлаб берувчи ягона шахс бўлиб ҳисобланади ва у меҳмон жамоа тақдим қилган тўпни ўйин учун танлаб олиши мумкин.

Қуйидаги техник жиҳозлар майдон эгалари томонидан тайёрланган бўлиши ва ҳакамлар ҳамда уларнинг ёрдамчилари ихтиёрига ҳавола қилиниши керак:

а) Ўйин вақтини белгиловчи соат ва танаффусларни ҳисоблайдиган соат; сония ҳисобловчи, ҳеч бўлмаганда битта ўйин вақтини белгиловчи соат ёки битта сония ўлчагич билан таўминланган бўлиши керак. Ўйин бўлимларини ва улар орасидаги танаффусларни ҳисоблашда ишлатиладиган соат ҳамда танаффус вақтини белгилашда ишлатиладиган сония ўлчагич шундай жойлашган бўлиши керакки, уларни ҳам сония ҳисобловчи, ҳам котиб аниқ ва равшан кўриб туришлари лозим;

б) 24 сония қоидасига риоя қилинишини назорат қилиш учун барча ўйинчилар ва томошабинларга кўринадиган тегишли мослама бўлиши керак. Уни 24 сония вақтини белгиловчи оператор бошқаради.

в) Ҳалқаро баскетбол Федерацияси томонидан тасдиқланган қайднома расмий ҳисобланиб, ундаги қоидаларга асосан ўйин бошланишидан олдин ва ўйин давомида котиб томонидан тўлдириб борилади;

г) Жуда бўлмаганда ушбу қоидаларда кўзда тутилган учта сигнал учун мосламалар бўлиши лозим.

Ўйинчилар, томошабинлар ва котибга кўринадиган қўшимча ҳисоб таблочи бўлиши керак;

д) 1-чи рақамдан 5-рақамгача бўлган кўрсаткичлар котиб ихтиёрида бўлиши зарур. Ҳар сафар у ёки бу ўйинчи фол қилганида, котиб ўйинчи нечанчи фол олганлигига қараб шу рақамли кўрсаткични ҳар иккала мураббий кўра оладиган даражада юқорига кўтаради. Кўрсаткичлар оқ рангда бўлиши, рақамлари ўлчов бўйича 2 см ва энига 1 см, ҳамда 1-чидан 4-чи рақамгача қора рангда, 5-чи қизил рангда бўлиши керак;

е) Котиб жамоа фолларини белгиловчи иккита кўрсаткичлар билан таўминланган бўлиши шарт. Кўрсаткичлар қизил рангда ва шундай тайёрланган бўлиши керакки, котиб столи устида турганида ўйинчилар, мураббийлар ва ҳакамлар яққол кўриб туришсин;

тўп жамоа ўйинчиси бешинчи фол қилинганидан сўнг ўйинга кирган вақтда, кўрсаткич котиб столи устига, яўни ўйинчиси бешинчи фол қилган жамоа ўриндиғи яқинидаги чеккага қўйилиши керак;

ж) Жамоа фолларини белгилаш учун ишлатиладиган муносиб мослама.

Жамоалар, ўйинчилар, захирадаги ўйинчилар, сардор, мураббийлар

Ҳар бир жамоа мураббий ва кўпи билан 10 та ўйинчидан иборат бўлади. Ўйинчилардан бири сардор бўлиб ҳисобланади. Ҳар бир жамоа таркибида мураббий ёрдамчиси бўлиши мумкин. Агар жамоа бирон бир турнирда учтадан ортиқ ўйинда иштирок этадиган бўлса, ҳар бир жамоанинг ўйинчилари сони 12

тагача ортиши мумкин. Ўйин пайтида ҳар иккала жамоадан бештадан ўйинчи майдонда бўлиши керак. Улар қоидаларга мувофиқ алмашишлари мумкин.

Агар жамоа аъзоси майдонда бўлса, у ўйинчи бўлиб ҳисобланади ва ўйинда қатнашиш ҳуқуқига эга. Бошқа ҳолларда у захирадаги ўйинчи бўлиб ҳисобланади.

Агар ҳакам захирадаги ўйинчига майдонга тушиш учун рухсат берса, унда у ўйинчига айланади.

Ҳар бир ўйинчининг кўкрак ва орқа томонида рақами бўлиши керак. Бу рақамлар тушунарли ва бир хил рангда, майканинг рангидан яққол ажралиб туриши зарур. Рақамлар аниқ кўриниб туриши лозим: орқадаги рақамларнинг баландлиги камида 2 см, кўкракдаги рақамларнинг баландлиги камида 1 см бўлиши шарт. Рақамлар учун ишлатиладиган ашёнинг эни 0,2 см дан кам бўлмаслиги керак. Жамоалар 4-чидан 15-чигача бўлган рақамларни ишлатишлари лозим. Бир жамоа ўйинчилари такрорланадиган рақамли майкани кийиб чиқишлари мумкин эмас.

Ўйинчининг спорт кийими қуйидагилардан иборат:

- бир жамоанинг ҳамма ўйинчилари олд ва орқа томонлари бир хил ва умумий рангда бўлган майкаларни кийишлари шарт. Йўл-йўл майкаларни кийиш ман этилади;

- бир жамоанинг ҳамма ўйинчилари бир хил ва умумий рангда бўлган шортик кийишлари керак;

- майкалар тагидан калта йенгли майкалар кийиш мумкин. Лекин калта енгли майкалар кийилса, уларнинг ранги майка рангига мос бўлиши шарт;

- калта шим тагидан пастга чиқиб турадиган ички кийим кийилса, унинг ранги калта шим рангига мос келиши керак.

Сардор зарурияти туғилганда майдонда ўз жамоасининг вакили бўлиб ҳисобланади. Бу қоидаларни изоҳлаш билан боғлиқ бўлган саволлар бўйича ёки керакли маълумот олиш учун ҳакамга мурожаат қилиш мумкин. Бу нарса хушмуомалалик билан қилиниши лозим. Сардор бирон-бир узрли сабаб билан майдондан чиқиб кетишдан олдин, катта ҳакамга ўйинчилардан қайси бири унинг ўрнига сардор сифатида қолаётганлигини маълум қилади.

Тартиб бўйича ўйин бошланишига ҳеч бўлмаганда 20 дақиқа қолганида ҳар бир мураббий котибга ўйинда қатнашадиган ўйинчиларнинг фамилиялари ва рақамларини, шунингдек жамоа сардори, мураббийи ва мураббий ёрдамчисининг фамилияларини маълум қилиши керак.

Ўйин бошланишига 10 дақиқа қолганида мураббийлар ўз ўйинчиларининг фамилиялари ва рақамларни тасдиқлайдилар ва қайдномага қўл қўядилар ҳамда шу вақтнинг ўзида ўйинни бошлайдиган 5 та ўйинчини белгилаб қўядилар. «А» жамоаси мураббийи шу маълумотни биринчи билдираётган бўлиб ҳисобланади.

Агар ўйинчи ўйин жараёнида ўз рақамини ўзгартирадиган бўлса, унда бу ҳақида котиб ва катта ҳакамга маълум қилиши зарур.

Бир дақиқалик танаффуслар ҳақидаги илтимосларни мураббий ёки мураббий ёрдамчиси қилишлари мумкин. Агар мураббий ёки мураббий ёрдамчиси ўйинчини алмаштириш кераклиги тўғрисида бир қарорга келсалар,

унда захирадаги ўйинчи шу илтимосни етказиш учун котибга мурожаат қилиши керак ва ўйинга дарҳол тушиш учун тайёр туриши зарур.

Агар жамоада мураббий ёрдамчиси мавжуд бўлса, унинг фамилияси ўйин бошланишидан олдин қайдномага ёзилган бўлиши шарт.

Агар мураббий турли сабабларга кўра ўз вазифасини давом эттира олмаса, бунда мураббий ёрдамчиси мураббий вазифасини бажаради.

Жамоа сардори мураббийдек ҳаракат қилиши мумкин. Агар у бирон бир узрли сабаб билан майдондан чиқиб кетиши керак бўлса, унда у мураббий сифатида ҳаракатини давом эттириши мумкин. Лекин, агар у қондани бузганлиги туфайли ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум этилган бўлса ёки оғир жароҳатланганлиги сабабли мураббийлик вазифасини бажара олмаса, унинг ўрнига сардор сифатида ўйинга тушган ўйинчи уни мураббий сифатида ҳам алмаштириш керак.

Мураббий ва мураббий ёрдамчисининг стол атрофидаги ҳакамлар билан мулоқоти. Мураббий ёки мураббий ёрдамчиси ўйин пайтида стол атрофида ўтирган ҳакамлар билан мулоқот қила оладиган жамоанинг ягона вакили бўлиб ҳисобланади. У истаган пайтида, масалан, ҳисоб, вақт таблога ёки фоллар сонига тегишли бўлган маълумотни олмоқчи бўлганида ҳамда бир дақиқали танаффус олиш учун мурожаат қилганида бу ишни қилиши мумкин. Унинг ҳакамлар столи атрофида ўтирган ҳакамлар билан ўзаро мулоқот ҳар вақт ўйиннинг бир меъёрида кечишига ҳалақит бермайдиган бўлиши ва осойишталик ҳамда вазминлик билан ўтиши керак. Агар мураббий ўйинчини алмаштирмоқчи бўлса, у захирадаги ўйинчига алмашиш тўғрисида котибга мурожаат қилишни таклиф этади. Бу илтимосни айтиш учун мураббий ҳакамлар столи олдида бориши шарт эмас.

Ўйин ҳолатлари. Ўйин вақти «тоза» вақт 40 дақиқа давом этади. У тўртта 10 дақиқалик чораклардан иборат. Биринчи ва учинчи чораклардан сўнг 2 дақиқалик танаффус бўлади. Иккинчи чоракдан кейин 10-15 дақиқалик танаффус бўлади. Ўйин натижаси дуранг бўлса, 5 дақиқалик таймлар берилади.

Ўйин соати:

а) баҳсли тўпни юқорига отиб бериш вақтида тўп ўзининг энг юқори нуқтасига етганидан сўнг, тўп ўйинчиларнинг бири томонидан уриб юборилган пайтида, ёки;

б) агар жарима тўпи ноаниқ ташланган бўлса ва майдондаги бирон ўйинчи тўпни эгаллаб олган пайтида тўп ўйинда қолиши керак бўлса, ёки;

в) майдондаги бирон ўйинчи тўпга теккан пайтда ўйин тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиш билан давом эттирилса, ёқилади.

Ўйин соати:

а) ўйиннинг ҳар иккала ярми ёки қўшимча давр охирида ёки;

б) ҳакам хуштак чалган вақтда ёки;

в) 24 сония операторининг сигнали чалинган пайтда ёки;

г) агар танаффус талаб қилган мураббий жамоасининг саватига тўп тушса, аммо шу тўп саватга ташлаётган ўйинчининг қўлидан мураббий илтимосига нисбатан кейин чиқиб кетган бўлса, тўхтатилади.

Агар ўйиннинг иккинчи ярми тугаган вақтда ҳисоб дуранг бўлса, ҳисобдаги тенгликни бузиш мақсадида 5 дақиқалик қўшимча давр ёки мувозанат бузилгунга қадар бир неча 5 дақиқалик даврлар белгиланади. Жамоалар биринчи қўшимча давр бошланишидан олдин қурўа ташлаш йўли билан саватларни танлаб оладилар ва ҳар бир кейинги қўшимча давр бошланишидан олдин саватларни алмаштирадилар. Ҳар бир қўшимча давр орасида 1 дақиқалик танаффуслар кўзда тутилади. Ҳар бир қўшимча давр бошида ўйин марказий доирада баҳсли тўп отиб берилиши билан бошланади.

Ўйин марказий доирада баҳсли тўп ташлаб берилиши билан бошланади. Катта ҳакам икки рақиб ўртасида тўпни юқорига отиб беради. Бу нарса ўйиннинг иккинчи ярми бошланишида, агар керак бўлса, ҳар бир қўшимча давр олдидан ҳам бажарилади.

Меҳмон жамоа саватни ва жамоа ўриндиғини танлаб олиш ҳуқуқига эга бўлиши керак. Агар ўйин бетараф майдонда ўтказилаётган бўлса, бу ҳуқуқни жамоалар ўзаро қурўа ташлаш йўли билан аниқлайдилар. Ўйиннинг иккинчи ярмида жамоалар саватларини алмашадилар. Агар жамоалардан бирида ўйинга тайёр бешта ўйинчи майдонда бўлмаса, ўйин бошланиши мумкин эмас. Агар ўйин бошланиши вақтидан 15 дақиқа ўтганидан сўнг қоидани бузаётган жамоа йўқ бўлса ёки майдонга 5 та ўйинчисини чиқара олмаса, унда бу жамоа ўйнаш ҳуқуқидан маҳрум қилинганлиги сабабли мағлубиятга учрайди ва ғалаба бошқа жамоага берилади.

I-II чоракдан кейин жамоалар ҳужум қилиш томонларини алмаштирадилар. Қўшимча чоракларда ҳужум қилиш томонлари билан алмашинмайди. Тўртинчи чоракда қайси сават томон ҳужум бўлган бўлса, шу томонга ҳужум қиладилар.

а) ҳакам баҳсли тўпни отиб бериш учун доира ичига кирган пайтда ёки;

б) ҳакам жарима тўпи отилишини бошқариш учун жарима тўпини ташлаш майдонига кирган пайтда, ёки;

в) майдон ташқарисидаги вазиятда, тўп тўпни ўйинга киритиш жойида турган ўйинчининг ихтиёрида бўлган пайтда, тўп ўйинга киритилди деб ҳисобланади.

Агар жонли тўп юқоридан саватга тушиб, унинг ичида қолса ёки ундан ўтиб пастга тушса, тўп саватга тушди деб ҳисобланади. Тўп ўйин жараёнида майдондан саватга тушса, 2 очко, уч очко келтирадиган чизиқ орқасидан саватга тушса 3 очко ҳисобланади.

Жарима тўпи ташланганда саватга тушган тўп 1 очко ҳисобланади. Қайси жамоа ҳужум уюштириб саватга тўп туширса, майдондан ташланган бундай тўп шу жамоа ҳисобига ёзилади. Агар тўп пастдан юқорига чиқаётиб беҳосдан сават ичига кириб қолса, бу тўп жонсиз ҳисобланади ва ўйин тўпни ўйинга галма-гал киритиш қоидаси билан давом эттирилади. Лекин агар ўйинчи атайлаб тўпни пастдан саватга киритса, бу қоиданинг бузилиши бўлиб ҳисобланади ва рақиб ўйин жамоаси томонидан тўпни қоида бузилган жойга яқин бўлган майдоннинг ён чизиғи ташқарисидан ўйинга киритиш билан давом

этирилади. Бу баҳс тўпи вазияти содир бўлганда баҳс тўпи отиш ўрнига тўпни майдон ташқарисидан ўйинга киритиб, тўпни жонли қилиш усулидир.

Ўйин бошланганида бирон жамоа тўпни назорат қилган заҳоти, тўпни галма-гал ўйинга киритилишини англатувчи стрелка тўпни эгаллаб олган жамоа томонига қаратилади. Яна баҳсли тўп вазияти содир бўлса, стрелканинг учи қаратилмаган жамоа ўйинчиси шу жой яқинидаги ён чизик ташқарисидан тўпни ўйинга киритади. Тўп ўйинчининг қўлидан чиққан заҳоти стрелка тўп узатган ўйинчининг жамоаси тарафга қаратилади.

Заҳирадаги ўйинчи майдонга тушишидан олдин алмашиш ҳақида котибга мурожаат қилиши ва дарҳол ўйинга кириш учун тайёр туриши лозим. Котиб тўп жонсиз ҳолатга ўтиши ва ўйин соати тўхтатилиши билан, аммо тўп қайтадан ўйинга киритилишидан олдин, ўз сигналини бериши шарт. Ўйин қоидаси бузилганидан сўнг қоидани бузмаган жамоа тўпни майдон ташқарисидан тўпни ўйинга киритиши керак бўлса, фақат шу жамоагина ўз ўйинчисини алмаштириши мумкин. Агар шундай вазият юзага келса, рақиб жамоаси ҳам кейинчалик ўз ўйинчисини алмаштириши мумкин. Заҳирадаги ўйинчи ҳакам майдонга тушишга рухсат бергунига қадар майдон чегараси ташқарисидан туриши лозим ва рухсат олинганидан сўнг дарҳол ўйинга тушиши мумкин. Ўйинчиларни алмаштириш имкони борича тез амалга оширилиши керак. Агар ҳакамнинг фикрича, бирон бир жамоа ўйин вақтини асоссиз чўзаётган бўлса, қоида бузаётган жамоа ҳисобига танаффус ёзилиши зарур. Баҳсли тўп учун курашда қатнашадиган ўйинчи бошқа ўйинчи билан алмаштирилиши мумкин эмас. Алмаштирилган ўйинчи бир алмаштириш даври ичида яна қайтадан майдонга чиқишга ҳаққи йўқ.

Қуйидаги ҳолларда:

а) агар талаб қилиб олинадиган танаффус берилган ёки фол белгиланган бўлмаса, майдондан ташланган тўп саватга тушганидан сўнг;

б) биринчи ёки ягона жарима тўпини ташлаш учун тўп ўйинга киритилган пайтдан бошлаб, то ўйин вақти ҳисобининг маълум бир давридан сўнг тўп яна жонсиз ҳолатга ўтмагунича, фол ёки қоида бузилиши соатда ҳисоб қилишни бошлашдан олдин қайд қилинмагунича ўйинчиларни алмаштиришга рухсат берилмайди. Бундай қоидабузарлик учун жарима тўпини ёки тўпларни ташлаш, галма-галлик қоидаси бериш ёки майдоннинг ён чизиғи ташқарисидан тўпни ўйинга киритиш жазо бўлиб ҳисобланади.

Ўйиннинг биринчи ярмида 2 та, иккинчи ярмида 3 та, шу билан бирга ҳар бир қўшимча даврда ҳар бир жамоа бир дақиқали танаффус олиши мумкин. Фойдаланилмаган 4 дақиқали танаффус 1 чи чоракда олинмаса, 2 чи чоракка ўтиши мумкин, ёки ўйинчи чоракда олинмаган дақиқалик танаффус тўртинчи чоракка ўтиши мумкин, лекин ўйиннинг биринчи ярмидаги олинмаган танаффуслар иккинчи ярмига ўтмайди, берилмайди. Ўйин вақтининг ҳар иккала ярмида ҳар бир жамоага иккита талаб қилиб олинадиган танаффуслар ва қўшимча даврнинг ҳар бирида бир марта шундай танаффус берилиши мумкин. Талаб қилиб олинмаган танаффуслар ўйиннинг кейинги ярми ёки қўшимча даврга қўчирилиши мумкин эмас. Мураббий ва мураббий ёрдамчиси талаб

қилиб олинадиган танаффусни сўрашига ҳаққилари бор. Буни улар шахсан котибга бориб, қоидаларда кўрсатилган ишоралар орқали «танаффус» олишларини қўллари билан кўрсатишлари лозим. Котиб талаб қилинган танаффус ҳақидаги илтимосни тўп жонсиз ҳолатга ўтган пайтда, ҳамда албатта, тўп ўйинга киритилишидан олдин ҳакамларга маълум қилади.

Шунингдек, мураббий ёки мураббий ёрдамчисининг талаб қилиб олинадиган танаффус ҳақидаги илтимосидан сўнг, рақиб жамоаси майдондан саватга тўп ташласа, бу илтимос саватга тўп ташланишидан олдин, яъни тўп отаётган ўйинчининг қўлидан чиқиб кетишидан олдин қилинган бўлсагина, уларга танаффус берилиши мумкин. Бу ҳолда сония ҳисобловчи ўйин соатини дарҳол тўхтатиши лозим. Шундан сўнг, котиб ўз сигналини чалади ва талаб қилиб олинадиган танаффус ҳақида илтимос билдирилганлигини ҳакамларга маълум қилади. Тўп биринчи ёки ягона жарима тўпи ташланганидан кейин, ўйинга кирган пайтдаги дақиқадан то ўйин вақти тугаб, тўп яна жонсиз ҳолатга ўтмагунча, қуйидаги ҳоллардан ташқари:

а) жарима тўпларини ташлаш оралиғида фол қилинган пайтда жарима тўпларини ташлаш охирига етказилади, танаффус эса фол учун янги жазо берилганда, тўп ўйинга киришидан олдин олинади;

б) ўйин соати юрғазилишидан олдин қоида бузилиши қайд қилинса, бунда баҳсли тўп ташлаб бериш ёки майдоннинг эн чизиғи ташқарисидан тўпни ўйинга киритиш жазо бўлиб ҳисобланади, талаб қилиб олинадиган танаффусни олишга рухсат берилмайди.

Бир дақиқа давом этадиган танаффус ушбу шартларга биноан жамоа ҳисобига ёзилади. Агар танаффусга жавобгар жамоа талаб қилиб олинган танаффус вақти тамом бўлмасидан ўйинни бошлашга тайёр бўлса, катта ҳакам дарҳол ўйинни бошлайди. Танаффус вақтида ўйинчиларга ўйин майдонини ташлаб чиқиш ва жамоа ўриндиғида ўтиришга рухсат этилади.

Тўп жонсиз ҳолатга ўтиши ва ўйин соати тўхталиши билан, аммо тўп ўйинга киритишдан олдин котиб сигнал берганидан кейин майдондаги ҳакам рухсат берганидагина амалга ошириши мумкин. Ўйинчиларни алмаштириш иккала жамоани хоҳлаган пайтида амалга оширилади. Жарима тўпини отиш белгиланганда, ўйинчилар жарима тўпи отиладиган сават тагидаги 3 сонияли майдонча атрофида қуйидаги тартибда жойлашишлари шарт. Уч сонияли зонани, яъни трапесияни шчитга яқин томонидаги иккала биринчи жойни ҳимоячилар эгаллайдилар, бетараф зонада ҳеч ким турмайди. Бетараф зонадан кейинги иккинчи жойни ҳужумчилар эгаллайдилар, ундан кейинги учинчи жойлардан бирини битта ҳимоячи эгаллаши керак.

Ҳаммаси бўлиб 3 сонияли зона атрофида олтига ўйинчи жойлашиши керак. Қолган ўйинчилар орқа томонда жойлашадилар.

Ўйин натижаси ўйин давомида тўпланган энг кўп очколар сонига қараб аниқланади.

3 сония қоидаси. Тўпни назорат қилаётган жамоа ўйинчиси тўп билан ёки тўпсиз бўлишидан қатъий назар рақиб жамоанинг трапетсия шаклидаги чегараланган зонасида қаторасига 3 сониядан ортиқ туриши мумкин эмас.

Уч сонияли зонани чегаралаб турган чизиклар шу зонанинг қисми бўлиб ҳисобланади. Шу чизикларнинг бирини босиб турган ўйинчи зона ичида тургандек ҳисобланади.

5 сония қоидаси. Тўпни эгаллаб турган ҳамда рақиб томонидан яқиндан таўқиб қилинаётган ўйинчи, тўпни шерикларига 5 сония ичида узатмаса, саватга отмаса, юмалатмаса ёки олиб юрмаса, қоида бузилган ҳисобланади. Майдон ташқарисидан тўпни ўйинга киритишга ҳамда жарима тўпини олишга ҳам 5 сония вақт берилади.

Агар қоида бузилса, тўп қоида бузилган жойга яқин бўлган ён (ен) чизик ташқарисидан ўйинга киритилади.

8 сония қоидаси. Агар ўйинчи ўзининг орқа зонасида жонли тўп устидан назорат ўрнатса, унинг жамоаси 8 сония ичида тўпни ўзининг олд зонасига албатта ўтказиши керак (агар рақиб ўйинчиси тўпни майдон ташқарисига уриб чиқарса, у ҳолда 8 сония бошидан саналади, 24 сонияли вақт эса давом этаверади.).

Агар тўп олд зонада турган шеригига ёки олд зонага тегса, тўп жамоанинг олд зонасига ўтган ҳисобланади. Қоида бузилганда тўп қоида бузилган жой яқинидаги ён (ен) чизик ташқарисидан ўйинга киритиш учун рақиб жамоасига берилади.

24 сония қоидаси. Агар ўйинчи майдонда жонли тўп устидан назорат ўрнатса, унинг жамоаси 24 сония ичида рақиб савати томон тўп олиши керак. Ушбу қоидага риоя қилмаслик қоиданинг бузилиши ҳисобланади.

Қоидаларга риоя қилмаслик ва жазо. Қоида бузилиши - бу қоидаларга риоя қилмасликдир. Бунда қоидани бузган жамоа томонидан тўпнинг йўқотилиши жазо бўлиб ҳисобланади.

Фол - бу қоидаларга риоя қилмаслик. У қоидани бузган ўйинчи номига ёзиладиган ва қоиданинг моддалари шартларига мувофиқ муносиб даражада жазоланадиган рақиб билан шахсий мулоқотни ёки спортчиларга зид бўлган хатти-ҳаракатларни ўз ичига олади.

Шахсий фол - бу тўп ўйинда жонли ёки жонсиз бўлиши ёки бўлмаслигидан қатъий назар, рақиб билан тўқнашувни содир қилган ўйинчига берилган фолдир.

Ўйинчи қўллари, елкалари, сонлари ва тиззаларини қўйиб, ўз танасини одатдагидан ташқари ҳолатда букиб, рақибнинг ҳаракатланишига халақит бериши, тўқнашиши, оёғидан чалиши, итариши, оёғидан ушлаб қолиши, йўлини тўсиши ҳамда қандай бўлса ҳам қўпол тактика қўллаши мумкин эмас.

Икки томонлама фол – иккита рақиб ўйинчи бир вақтнинг ўзида бир-бирига қарши фол содир қилган вазиятда белгиланади.

Техник фол ўйинчиларга, заҳирадагиларга, мураббийга ва унинг ёрдамчисига берилиши мумкин. Агар ўйинчи ҳакамлар кўрсатмаларини менсимаса ёки спортчиларга хос бўлмаган “тактика” қўлласа техник фол берилади.

Атайлаб қилинган фол – ҳакамнинг фикрича, ўйинчи томонидан тўп билан ёки тўпсиз ҳаракатланаётган рақибига нисбатан қасддан қилинган

шахсий фолдир. Бу қилинган ҳатто-ҳаракатнинг жиддийлиги билан белгиланмайди, балки олдиндан ўйланган ёки мўлжаллангандек кўринадиган тўқнашув бўлиб ҳисобланади. Атайлаб қилинган фолларни такрорлаган ўйинчи ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум қилиниши мумкин.

Ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум (дисквалификация) қилинадиган фол. Шахсий ва техник фолларда қайд қилинганларга спортчиларга хос бўлмаган даражада риоя қилмаслик – ўйинда қатнашиш ҳуқуқидан маҳрум қиладиган фол (дисквалификация фоли) ҳисобланади. Иккита жарима тўпи ташланади ҳамда тўп “зона чизиғи”дан жарима тўпи отган жамоа ўйинчиси томонидан ўйинга киритилади.

Жарима тўпларини отиш билан жазоланадиган фол. Ҳакам фол бўлганлигини қайд қилганда, агар бу фол учун жарима чизиғидан саватга тўп (тўплар) отиш билан айбдор жамони жазолаш лозим бўлса, у бармоқлари билан айбдор жамоанинг жарима чизиғини кўрсатади.


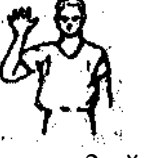



Жамоанинг тўртта фоли. Ҳар бир жамоа ўйинчисининг ёки ўйинчиларининг олган фолларини сони 4 та бўлса, бундан кейинги оладиган фоллари учун жарима чизиғидан 2 та жарима тўпи отиш имконияти рақиб жамоасига берилади. Ҳар бир чоракда жамоани 4 та фоли алоҳида-алоҳида ҳисобланади.




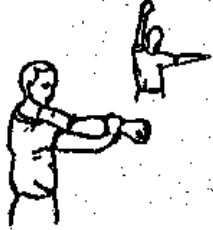
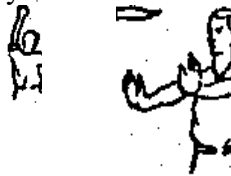




Ҳакамлар. Ҳакамлар дейилганда катта ҳакам ва ҳакам тушунилади. Уларга сония ҳисобловчи, котиб ва 24 сония оператори ёрдам берадилар. Шунингдек, техник комиссар ҳам қатнашиши мумкин.

Ҳакамларнинг имо-ишоралари

<p>1. Икки очко (бир очко - бир бармоқ)</p>  <p>Панжа ҳаракати орқали кўтариш ва тушириш</p>	<p>2. 3 очколи тўп ташлашга уриниш</p>  <p>3 бармоқ кўрсатилади (катта, кўрсаткич, ўрта)</p>	<p>3. Муваффақиятли бажарилган 3 очколи тўп</p>  <p>3 бармоқ кўрсатилади (катта, кўрсаткич, ўрта)</p>
<p>4. Ташланган тўп ҳисобланмайди, ўйин ҳаракати ҳисобланмайди</p> 	<p>5. Соатни тўхтатиш ёки ўйин соатини ишга солмаслик</p>  <p>Кафт кўтарилади,</p>	<p>6. Ўйин вақти ишга туширилсин</p>  <p>Очиқ кафтли қўл билан юқорига ва пастга</p>

Гавда олдида кўлларни ёзиш	бармоқлар бирга	ҳаракатлантириш
7. Ўйинчини алмаштириш 	8. Ўйинда талаб қилиб олинган танаффус 	9. Тўп билан ҳаракатланаётганда қоида бузилиши 
Кўкрак олдида кўлларни чалиштириш	Кафт ва бармоқ “Г” ҳосил қилади	Иккала кўл муштани ўзаро айлантириш
10. Тўпни нотўғри олиб юриш 	11. 3 сония қоидасининг бузилиши 	12. Тўпни ушлаб қолиш 
Кўлларни тепага-пастга ҳаракатлантириш	Кўлни ойсимон ҳаракатлантириш	Кафтни олдинга ярим доира шаклида айлантириш

13. 5 сония ёки 10 сония қоидасининг бузилиши  	14. Тўпнинг орқа зонага қайтарилиши  	15. Оёқ билан атайлаб ўйнаш  
10 сония учун 2 кўл ишлатилади	Бармоқни буриб кўрсатиш	Бармоқ билан оёқ кўрсатилади
16. 30 сония қоидасининг бузилиши  	17. 30 сонияни янгидан ҳисоблаш  	18. Баҳсли тўп 
Бармоқлар елкага тегади	Бармоқни айлантириш	Катта бармоқлар кўтарилади
19. Фолпайтидасоатларнитўхтатиш	20. Жариматўпларисиз белгиланган шахсий фол	21. Қоида бузувчини белгилаш учун

 <p>Кўл мушт қилиб сиқилган, кафт бел даражасида қоида бузган ўйинчи томонга йўналтирилган</p>	 <p>Бармоқ ёнчизик томонни кўрсатади</p>	 <p>Ўйинчи рақамини кўрсатиш</p>
<p>22. Ушлаб қолиш</p>  <p>Билакни сиқиб ушлаш</p>	<p>23. Тўпсиз итариб юбориш ёки тўкнашиш</p>  <p>Итариб юборишни имо-ишора билан кўрсатиш</p>	<p>24. Кўллар билан нотўғри ўйнаш</p>  <p>Панжа билан билакни уриш</p>
<p>25. Қуршаб олиш (хужумда ва ҳимояда)</p>  <p>Иккала кўл билан</p>	<p>26. Тирсақларни ҳаддан ташқари ёзиб юбориш</p>  <p>Тирсақларни ёнга ва орқага ҳаракатлантириш</p>	<p>27. Тўпли ўйинчининг рақиб билан тўкнашиши (зўравонлик қилиб ўтиш)</p>  <p>Очик кафтга мушт билан уриш</p>

5.2. Мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказишни такомиллаштириш

Мусобақаларнинг аҳамияти. Спорт мусобақалари спортчиларнинг малакаларини оширишда катта аҳамиятга эга. Улар жисмоний, техник, тактик, руҳий, функционал тайёргарликларни аниқлашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради ҳамда қилинаётган меҳнатни натижасини кўрсатади.

Тўғри ва яхши ташкил қилинган мусобақалар катта тарбиявий аҳамиятга эга, чунки мусобақалар фақат жисмоний сифатларгагина (кучлилик, чидамлилик, тезкорлик ва эгилувчанлик) эмас, балки руҳий-психологик сифатларга ҳам катта таъсир кўрсатади. Мусобақа даврида спортчиларнинг ташкилотчилик, ўзини тута билишлик, жамоа мақсадини ўз мақсадидан юқори қўя олишлик каби яна бир қанча сифатлари ҳам такомиллашади.

Мусобақаларда қатнашувчилар авваломбор, тажриба алмашадилар, мураббийлар эса янги тренировка усулларини синовдан ўтказиш имкониятига эга бўладилар. Шунингдек, спорт мусобақалари спорт турларини тарғиб қилишнинг энг яхши ва ҳаммабоп шаклларида ҳисобланади.

Мусобақаларнинг турлари. Мусобақалар қўйилган вазифаларгагина қараб: биринчиликлар ёки чемпионатлар, кубок мусобақалари, қисқартирилган, бараварлаштирилган, классификасия ва саралаш мусобақалари, матч ва ўртоқлик учрашувлар каби турларга бўлинади.

Биринчиликлар ёки чемпионатлар энг катта мусобақалардан бўлиб, уларда коллектив, туман, шаҳар, республика чемпиони деган фахрий унвон берилади. Улар йилда бир марта ўтказилади. Биринчилик ғолиблари олтин, кумуш ва бронза медаллари билан мукофотланадилар.

Кубок мусобақалари “ютказган чиқиб кетиш” принципида ўтказилади. Бу мусобақалар кўп вақт талаб қилмайди ва кўп қатнашувчиларни жалб қилиш имконини беради.

Қисқартирилган мусобақалар (блис турнирлар)да кўп жамоалар қатнашганлари ҳолда бир кунда ўтказилади. Бунинг учун ўйин вақти 30 дақиқагача қисқартирилади. Бундай мусобақалар мавсумнинг очилишига ёки байрамларга бағишлаб ўтказилади.

Бараварлаштирилган мусобақалар тайёргарлиги ҳар хил бўлган жамоалар орасида ўтказилади. Жамоаларнинг қизиқишини сақлаб қолиш учун кучсизрок жамоага олдиндан ёки учрашув тамом бўлгандан сўнг кўшимча очколар берилади.

Классификация мусобақалари жамоаларнинг (ўйинчиларнинг) тайёргарлигини аниқлаш, спорт классификациясининг разряд талабларини бажариш мақсадида ўтказилади.

Саралаш мусобақалари тайёргарлиги энг яхши жамоаларни (ўйинчиларни) аниқлаб, кейинги йирик мусобақаларда қатнаштириш учун ўтказилади.

Матч учрашувлари мусобақалар календаридида кўзда тутилган ва анўанавий ҳисобланади. Учрашувларда икки ва ундан ортиқ жамоалар қатнашиши мумкин. Мусобақаларнинг бундай турлари алоҳида шаҳарлар, вилоятлар ҳамда чет давлатлар орасида дўстлик муносабатларининг ривожланишига ёрдам беради.

Ўртоқлик учрашувлари бўлажак мусобақаларга ва спорт тренировкасининг баўзи бир бўлимлари бўйича тайёргарликни аниқлаш мақсадида айрим жамоалар ўртасида ўтказилади.

Мусобақа ўтказиш системалари. Мусобақа пайтида ҳамма жамоаларга ғалаба учун курашишга бир хил шароит яратиб бериш ва ғолибларни ҳақиқий натижалар асосида аниқлаш керак.

Мусобақаларни ўтказиш системалари ҳар хил бўлиши мумкин. Лекин у ёки бу системаларни танлашда қуйидаги шароитларни ҳисобга олиш лозим:

- А) мусобақа олдида турган вазифаларни ;
- Б) мусобақа ўтказиш шароитларини;
- В) қатнашувчи жамоаларнинг сонини;
- Г) ўтказилаётган мусобақанинг турларини;
- Д) қатнашувчиларнинг спорт тайёргарлиги ва ишлаб чиқаришда бандлигини;

Е) мусобақа ўтказиш жойларининг бандлиги, сони ва ҳудудий жойлашувини.

Умуман олганда спорт ўйинлари мусобақаларини ўтказиш амалиётида асосан иккита (чиқиб кетиш ва айланма) система қўлланилади.

Бу икки системанинг қўшилиши натижасида учинчи – аралаш система пайдо бўлади.

Чиқиб кетиш системаси бўйича мусобақалар ўтказиш. Бу система бўйича мусобақалар ўтказилганда учрашувда ютқазган жамоа кейинги учрашувларда қатнашмайди. Натижада мусобақа охирида бирор марта ҳам ютқазмаган жамоа қолади. Ана шу жамоа ғолиб ҳисобланади. Охирги (финал) учрашувда ғолиб жамоага ютқазган жамоа иккинчи ҳисобланади. Бу системанинг афзаллиги шундаки, агар 64 жамоа билан айланма система бўйича мусобақа ўтказиш учун 63 календар куни талаб қилинадиган бўлса, чиқиб кетиш системаси бўйича эса фақат 6 календар кунининг ўзи kifоя. Лекин у бир қатор камчиликларга ҳам эга. Бу система барча жамоаларнинг ҳақиқий ўйинларини аниқлаш имконини бермайди ва шу усул қўлланилганда аксарият жамоалар жуда кам учрашувларда қатнашади.

Бирорта кучли жамоа биринчи куннинг ўзида мағлубиятга учраб, мусобақалардан чиқиб кетиши мумкин. Чиқиб кетиш системаси бўйича ўтказилган мусобақаларда ҳамма учрашувлар бирор жамоанинг ғалабаси билан тугалланиши лозим.

Айланма система. Мусобақалар айланма системада ўтказилганда ҳамма жамоалар бир-бирлари билан бир, икки ёки ундан ҳам кўпроқ учрашиб чиқишлари мумкин. Пировардида бутун мусобақа давомида энг кўп очко тўплаган жамоа ғолиб чиқади.

Айланма система энг такомиллашган система ҳисобланади. Чунки у фақат биринчи ўринни эгаллаган жамоанигина аниқлаб қолмай, балки мусобақада қатнашаётган ҳамма жамоаларнинг тайёргарлигига қараб муносиб ўринларни аниқлаб беради. Бу система қатнашувчилардан катта тайёргарликни ва баскетболчиларнинг бутун мусобақа даврида юқори спорт формасида бўлишларини талаб қилади. Айланма системанинг салбий томони – мусобақа ўтказиш учун кўп вақт талаб қилишидир. Вақтдан ютиш учун жамоаларни бир нечта гуруҳларга бўлиш мумкин.

Аралаш система. Мусобақаларни аралаш системада ўтказилганда учрашувларнинг бир қисми айланма, иккинчи қисми эса чиқиб кетиш системасида ўтказилади. Бу усул мусобақаларда қатнашаётган жамоалар сони кўп ҳамда улар бир бирларидан ҳудудий жиҳатдан узоқда жойлашганда қўлланилади. Бунда ҳамма жамоалар зоналарга ва гуруҳларга бўлинади. Мусобақалар зоналарда ва гуруҳларда чиқиб кетиш бўйича ўтказилса, финал мусобақалари эса айланма системаси бўйича ўтказилиши мумкин ва аксинча.

Мусобақа низоми. Мусобақаларни юқори савияда ўтказиш уларни тайёрлаш даражаси қандай бўлганлигига бевосита боғлиқдир. Тайёргарлик ишларига ҳужжатларни тайёрлаш (ишлаб чиқиш), мусобақа ўтказиладиган жойларни тайёрлаш, қатнашувчи жамоалар билан иш олиб бориш ва шу

кабилар киради. Ҳар бир мусобақага тайёргарлик унга низом тузиш билан бошланади. Низом мусобақа ўтказишда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади. У ёки бу ташкилот низомни олдиндан аниқ билиши, унга ўқув-тренировка ишларини тўғри режалаштиришига ёрдам беради. Шунинг учун низомни ўз вақтида қатнашувчи ташкилотларга олдиндан юборишлари ўта зарур.

Низом мусобақани ўтказувчи спорт ташкилоти томонидан тузилади, ҳамда қуйидагиларни ифодалайди:

1. Мусобақанинг мақсади ва вазифалари. Улар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

А) ўқув-тренировка ишларининг якунини текшириш;

Б) баскетболчиларнинг тайёргарлигини текшириш ва кучлиларни аниқлаш;

В) спортчиларнинг системали равишда тренировка қилишга ва спорт маҳоратларини оширишга бўлган қизиқишларини ошириш;

Г) баскетбол ўйинини омма ўртасида кенг ёйиш ва бошқалар.

2. Мусобақаларни ўтказиш жойи ва вақти. Мусобақа ўтказиладиган шаҳар (база) кўрсатилади ва кунлари белгиланади.

3. Мусобақани бошқариш. Мусобақани ташкил қилувчилар қайси ташкилотлиги, раҳбарлари, ҳакамлар ҳайъати ва уларни тасдиқловчи ташкилот кўрсатилади;

4. Мусобақаларда қатнашувчи ташкилотлар ва спортчилар. Мусобақада қатнашувчи жамоалар сони ва номи кўрсатилади; талабнома (заявка)га киритиладиган қатнашувчиларнинг кўпи билан қанча бўлишлиги, яъни сони, ёши ва уларни малакаси белгиланади.

5. Мусобақаларни ўтказиш шартлари. Қуръа ташлаш вақти, жойи ва унинг асосий принциплари (тамойиллари) маълум қилинади. Мусобақа қайси ўйин системаси (айланма, чиқиб кетиш, аралаш) бўйича ўтказилиши кўрсатилади.

6. Норозилик (протест)ларни тақдим этиш шартлари ва уларни кўриб чиқиш тартиби.

7. Жамоаларни ва қатнашувчиларни мукофотлаш. Ғолиб жамоа ва совриндорларни мукофотлаш, эсталиклар тақдим қилиш кўрсатилади.

8. Жамоаларни қабул қилиб олиш. Агар мусобақалар спортчиларнинг доимий турар жойларида ўтказилмаса, у ҳолда маблағ ажратувчи ташкилот, келиш ва кетиш муддатлари, жойлаштириш ҳамда овқатлантириш қандай ташкил этилиши кўрсатилади.

9. Талабнома (заявка)ни ва қайта талабномани тақдим этиш турлари ва вақти, жамоалар ва қатнашувчиларни расмийлаштириш (паспорт, рейтинг дафтарчаси, классификасия билети, талабалик гувоҳномасини тақдим қилиш) тартиби

ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИН ҚОИДАЛАРИ

1897 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

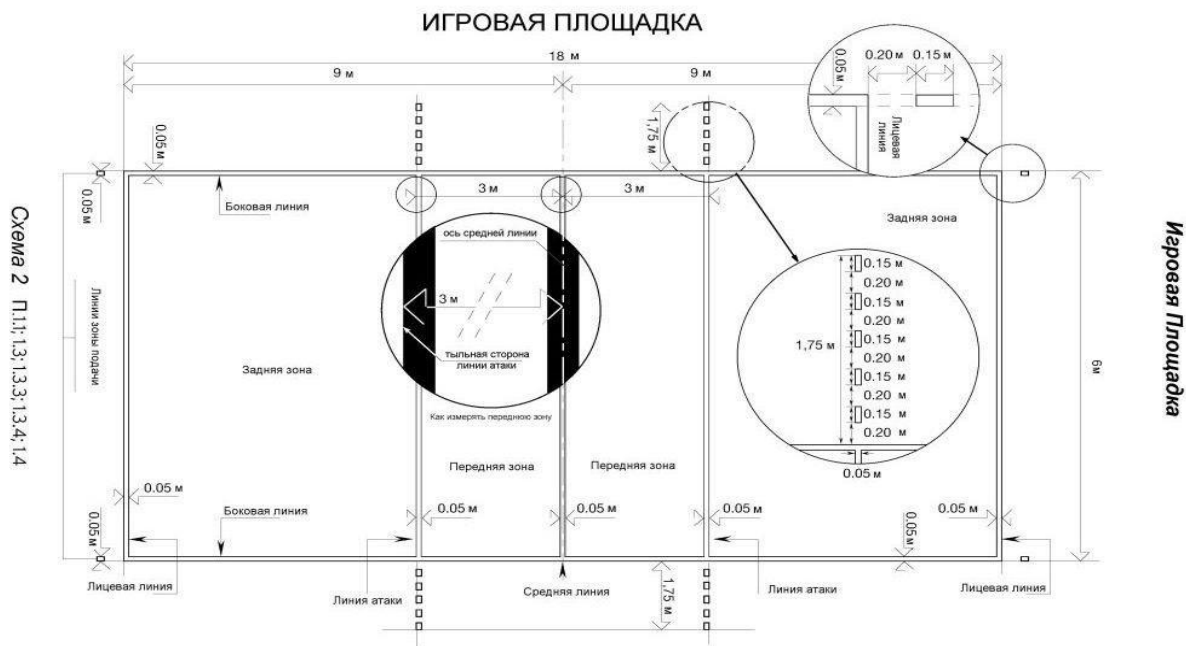
1. Майдонча чегаралари 7,6x15,1 метр

2. Тўрнинг ўлчамлари 0,61x8,2 метр баландлиги 198 см
3. Тўпнинг вазни 349 г, айланаси 63,5-68,5 см.
4. Ўйинчилар сони чегараланмайди ва ҳақозо.

Ҳозирги қабул қилинган қоидаларга асосан:

1. Ҳужум майдони ўлчами 3x9 м.
2. Ҳимоя майдони ўлчами 6x9 м
3. Майдоннинг умумий ҳажми 18x9м
4. Тўрнинг ўлчамлари. Эни -1 м. узунлиги 9,5 м.
5. Тўрнинг баландлиги эркаклар -243 см, аёллар -224 см.
6. Тўпнинг оғирлиги 270 гр. Айланаси 65 см.
7. Жамоа 12 ўйинчи, майдонда ўйинчиларни сони 6 та.
8. Тўпнинг оғирлиги 260-270 гр.
9. Тўпни айлана узунлиги 66-1 см. Антенна баландлиги 1.80 см.





Назорат саволлари

1. Волейбол ўйини нечанчи йил ўйлаб топилган?
2. Волейбол ўйинида нечта ҳакам ҳакамлик қилади?
3. Волейбол майдони ҳажми.
4. Волейбол ўйинида бир жамоада нечта спортчи майдонда ўйнайди?
5. Волейбол эркаклар турининг баландлиги неча метр бўлади?
6. Волейбол аёллар турининг баландлиги неча метр бўлади?
7. Волейбол туридаги антенна неча метр бўлади?
8. Волейбол ўйини неча очкога бориб яқунланади?
9. Волейбол ўйинини охириги бўлими неча очкода яқунланади?
10. Волейбол ўйинида ҳакам томонидан неча марта тайм аут берилади?
11. Волейбол ўйинида очколар сони нечтага етганда тайм аут берилади?
12. Волейбол ўйинида бир жамоада нечта лебера ўйнайди?
13. Леберани майдонда ҳаракатларини изохланг.
14. Волейбол ўйинида тўпга 4 марта тегиш қачон рухсат берилади?
15. Волейбол тўпини катаги неча см бўлади?
16. Ҳужум майдони неча метр бўлади?
17. Волейбол ўйини вақтга қараб ўйналадими ёки сонга?
18. Волейбол ҳимоя майдони неча метр бўлади?
19. Волейбол ўйинида оёқ билан ўйнаш мумкинми?
20. Волейбол тўпини оғирлиги қанча?

Мустақил ишлаш учун саволлар

1. Волейбол уйин тарихи.
2. Волейбол уйинининг собик итифокда ривожланиши.
3. Ўзбекистонда Волейболнинг ривожланиши.
4. Волейбол уйин техникаси.
5. Волейбол уйин тактикаси.
6. Волейболчиларнинг тезкорлигини ошириш омиллари.
7. Волейболчилар чакконлигини ошириш омиллари.
8. Волейбол майдони хажмлари ва уйин коидалари.
9. Волейбол уйин очколар хисоби, котиб хакамнинг вазифаси.
10. Волейбол мусобакасида айланма системасининг ахамияти.
11. Олимпия тизимида мусобака утказиш тартиби.
12. Волейбол уйинидахакамлар ва уларнинг вазифалари.
13. Волейбол уйинининг низом ива унинг ахамияти.
14. Волейбол уйинининг ривожланиши.
15. Ўзбекистонда Волейбол уйинини ривожланиши.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Павлов Ш ва бошқалар Гандбол Дарслик Тошкент 2005 й
5. Ақромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимқулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Харко Бронн. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.
5. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сйdney 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт New Зеланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

2-МАВЗУ: БАСКЕТБОЛ ВА ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ҲАМДА ТАКТИКАСИ ТАСНИФИ РЕЖА:

1. Баскетбол ўйин техникаси ва тактикаси асослари.
2. Ўйин техникаси ва тактикаси таснифи.
3. Хужум, ҳимоя техника ва тактикаси.
4. Волейбол ўйин техникаси ва тактикаси таснифи.
5. Хужум ва ҳимоя тактикаси.

Таянч иборалар: баскетбол, волейбол, тўп, ўйин, майдон, қоидалар, техника, тактика, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, ишчанлик қобилияти, ўйинчилар, тарих, ривожланиш

Баскетбол ўйини техникаси: Баскетбол ўйинининг асосини қуйидаги техник ҳаракатлар ташкил этади. **Юриш, югуриш, сакраш, тўхташ ва бурилишлар.**

Баскетболчининг асосий ҳаракатлари бўлиб, бу ҳаракатлардан олдин баскетболчи дастлабки ҳолатда бўлади. Дастлабки ҳолатда гавда бир оз эгилган оёқлар тиззадан бир оз букилган ва бир оёқ олдинда қўйилган. Юриш ва югуриш ҳолатлари баскетболчининг майдон бўйлаб ҳаракатланишини таъминлайди. Юриш ва югуришлар ҳар хил тезликда ва ҳар хил йўналишда амалга оширила-ди. Сакрашлар тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда саватга тўп улоқтиришда бажарилади. Якка хужум ҳолатида, икки кадамли хужум

ҳаракатида сакрашлар бир оёқда бўлиши ва тинч ҳолатдан саватга тўп улоктиришда сакрашлар икки оёқда бажарилади. Баскетболчи тўп қабул қилишда ва узатишда ҳамда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини режалаштиришда сакраши ёки ҳаракатланишдан тўхташи мумкин. Бу ҳолатда алдов ҳаракатлари гавдани Ҳар хил шаклда ушлаб туриш оёқларини қўйиш шакллари ҳам турлича бўлиши мумкин. Бурилишлар баскетболчининг асосий техник ҳаракатларидан бўлиб, у тўпсиз ва тўп билан амалга оширилиш мумкин. Тўпсиз бурилиш ҳолатлари қулай вазиятга чиқиш, ҳужум уюштириш, ҳимоя ҳолатини эгаллаш вақтида бўлиши мумкин. Тўп билан бурилиш ҳаракати фақатгина бир оёқ таянч ҳолатидан узилмаган ҳолда бажарилади акс ҳолда тўпсиз ҳаракат ҳисобланиб, тўп рақиб жамоага олиб берилади.

Баскетбол ўйини тактикаси: У ўзининг хилма-хиллиги билан ажралиб туради. Чунки, бу ўйин тезкор ўйин ҳисобланади. Шу билан бирга баскетбол ўйини жамоа ўйинидир. У ўйинчиларни ўзаро мувофиқ ҳолда ҳаракат қилишларини, ҳужум ва ҳимояда ўйинчилар бир-бирини тушунишларини талаб этади. Ўйин олиб боришнинг якка ҳолда, гуруҳ бўлиб ва жамоа усуллари мавжуд. Шунга мувофиқ ўйин фаол ва суст ташкил этилиши мумкин. Баскетбол ўйини тактикаси ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Бу тактик усуллар бир-бирига зид ва қарама-қарши бўлгани билан биринчиси иккинчисига нисбатан тез ўзгариши мумкин. Ҳужум ва ҳимоя тактикалари ҳам якка ҳамда гуруҳ тактик ҳаракатларга бўлинади.

Ҳужум тактикаси: Ҳужум тактикасининг мақсади самарали ҳужум уюштириш ва саватга бўлган курашида ғолиб келиб, ижобий натижаларга эришишдир. Ҳужум давомида ҳужумчилардан тез ва чаққон ҳаракат қилиш талаб этилади. Якка ҳолдаги ҳужумда ҳужумчи ҳужум вазифасини ўзининг тезкорлиги ва чаққонлиги ҳамда техник ҳаракатларни аниқ бажариши билан удаласа, гуруҳ ҳужумларида бир неча ҳужумчи мувофиқ ҳолда тез ва чаққон ҳаракат қилиши керак.

Якка ҳолдаги ҳужум тактикаси: Қўйидаги ҳаракат шаклларини ўз ичига олади. Ҳужум учун қулай жой танлаш ва техник ҳаракатларни самарали бажариш. Ҳужум давомида ҳужумчи тўпсиз ва тўп билан ҳаракатланади. Ҳужум учун қулай жой ва вазият танлаш муҳим ўрин тутди. Ҳужумчининг тўпсиз ҳаракати унинг кўриқлаб турган ҳимоячидан қочиши ва ҳужум уюштириши учун қулай вазият ва жой танлаши керак. Тўп билан ҳужум қилаётганда ҳимоянинг заиф жойини топиш ва саватга тўп ташлаш учун қулай вазият ва жойни танлаш керак.

Гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси: Баскетболда янги ташкил этилган ҳимояни бузиб кириш, бир ҳужумчига катта қийинчилик туғдиради. Шунинг учун бундай ҳимояларда гуруҳ ҳолдаги ҳужум тактикаси қўлланилади. Гуруҳ ҳужумларини икки ва ундан ортиқ ҳужумчилар уюштирадilar. Гуруҳ ҳужумлари жуда хилма-хил ва вазиятга қараб ўзгариб боради. Гуруҳ ҳужумларини кўринишларидан бири тўсиқ қўйишдир. Бу усулда бир ҳужумчи тўпсиз ҳолда ҳимоячини олдини тўсади. Унинг ортидан эса бошқа ҳужумчи тўп билан ҳужум уюштиради. Тўсиқ қўйишнинг ҳам кўп усуллари бор. Тўп олиб

юришда тўсиб қўйиш, якка ҳолда ҳужум қилиб тўсиб қўйиш, шерикни тўсиқ ҳолатида ҳужум қилиши ва ҳоказо.

Волейбол ўйини техникаси: Волейбол ўйинини олиб боришда қуйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжишлар, тўп узатиш, тўп ўтказиш, тўп қабул қилиш, ҳужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқлари. Волейбол ўйини тезкор ҳужум ва ҳимояга асосланган.

Туришлар: Ўйинчининг тўп қабул қилиш, тўп узатиш, ҳужум уюштириш, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Ўйинчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ ўзгариб туради. Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд, ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум уюштиришлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга ўрта туриш ҳолатлари қулай ҳисобланади.

Силжишлар: Ҳимоя вазифаларини амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш, ҳамда ташланиш билан бажарилади.

Тўп ўтказиш: Тўп ўтказиш ўйинга тўп киритиш ҳаракати ҳисобланиб, тўп урувчи ўйинчининг мақсади очко ютиш ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини қийинлаштиришдир. Барча тўп ўтказишлар паст ва юқори тўп ўтказишларга бўлинади, иккала ҳолатда ҳам тўғридан ва ёндан тўп урилади. Паст тўп ўтказишлар кучли ҳисобланиб, тўп қабул қилишни қийинлаштиради. Майдоннинг очиқ ҳолати ҳамда заиф ҳимоячининг турган жойини ҳисобга олган ҳолда тўп ўтказишнинг иккала усулидан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тўп узатишлар: Ўйин давомида жуда кўп шаклда амалга оширилувчи ҳаракатлар ҳисобланиб, ўйиннинг асосий йўналишини таъминлайди. Тўп узатишларда юқоридан узатишларга - бармоқлар билан бажариладиган ҳаракат ҳамда пастдан узатишлар билан ҳаракати билан бажарилади. Тўп узатишларни қўлларда якка ҳолда ҳамда жуфт ҳолда бажарилиш мумкин. Шу билан бирга тўп узатишлар кучли, кучсиз, тинч ҳолатда, сакрашда ҳамда ташланиб бажарилиши мумкин. Тўп узатишлар тўғрига, юқорига ҳамда бош ортига бажарилиши ҳам учрайди. Ташланиб тўп узатилганда олдига ва орқага ташланиб бажарилиши мумкин.

Ҳимоя тўсиқлари: Ўйинда ҳимоя вазифасини бажарувчи техник ҳаракатлар ҳисобланиб, рақибининг ҳужум уришларини бартараф қилишга қаратилган бўлади. Ҳимоя тўсиқларидан фойдаланишнинг асосий талаби бу техник ҳаракатни ўз вақтида ва керакли жойда бажаришдир. Ҳимоя тўсиқлари қўйишда тўпнинг уриш тезлиги, кучи ҳамда йўналишини аниқлаш, тўсиқни мустаҳкам қўйилишига асос бўлади. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш ҳаракатлари техникаси силжиш, сакраш, қўлни тўсиқ учун чиқариш ҳамда тушиш ҳаракатларидан иборатдир. Силжиш ҳаракатлари сакраш ва сурилиш билан бажарилади. Бу ҳаракат тўсиқ учун қўлни тўр устига чиқаради. Ҳимоя тўсиқларини қўйиш якка ҳолда, жуфтликда ва учлик бўлиб бажарилиши мумкин. Кўпчиликда ҳимоя тўсиқлари қўйишнинг муваффақияти ўйинчиларнинг ҳаракатларини ўзаро мувофиқликда бажарилиши билан амалга

ошади. Ҳимоя тўсиқларини қўйишда албатта тўсиқнинг ортида ўйинчи алдов ҳаракатларини бўлмаслиги учун кузатиб туриши керак.

Волейболда ҳимоя тактикаси: Ўйин ҳимоя ва ҳужум тактикаларидан иборат бўлиб, ҳимоя ва ҳужум тактикаларида якка ҳаракатлар, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари қўлланилади.

Якка ҳаракатлар: Ҳимоя тўсиқлари қўйишда якка ҳаракатлар деб ўйинчининг якка ҳолда ҳимоя тўсиғи қўйиши тушунилади. Бу ҳаракатлар у жой танлаши, тўп қабул қилиши ва ҳужум уюштиришларини тўсишидан иборат бўлади. Жой танлаши ўйинчининг чапга, ўнгга, олдига ва орқага силжиш ҳаракатлари билан амалга ошади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан ҳужум уюштирилиши ва ҳужум кучи ёки алдов ҳаракатлари бўлишини назорат қилиб туради. Ҳимоя тактикасида асосий вазифани биринчи тўпни қабул қилиш ҳисобланади. Жамоада биринчи тўпни доимий қабул қилувчи ўйинчи бўлиши мумкин. У биринчи тўпни қабул қилиб ҳужум учун шароит яратиши керак. Ҳужум уришларда тўпни тўғри қабул қилиш ҳамда ўйинни давом этказиш ҳимоячиларнинг асосий вазифасидир. Ҳимоячилар ҳужум уришлар қандай масофада бажарилди, тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши, алдов ҳаракатлари ҳамда ҳимоя тўсиқларини ёриб ўтишини ҳисобга олиши керак.

Якка тўсиқ қўйиш ўйинчидан сакровчанликни ҳамда техник ва тактик жиҳатдан тайёргарликни ва жисмоний ривожланганликни талаб этади. Тўсиқ қўйишдан мақсад ҳужум уришларини зонага ўтказмаслик ёки ҳужум уриши кучини сусайтириб қарши ҳужум уюштиришдир. Якка тўсиқ қўйишда тўғри жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ учун сакраб чиқиш, якка тўсиқ муваффақиятини таъминлайди. Шунинг учун ҳимоячи рақиб жамоасининг ҳужумчиси ҳаракатларини доимо кузатиб туриши керак. Сакраш вақти ва сакраш тезлиги баландлиги ҳужумчининг ҳужум қила олиш қобилиятини ҳисобга олган ҳолда бажарилади. Қисқа ҳужумларни бартараф этиш учун тўсиқ қўйишга ҳимоячи ҳужумчи билан бир вақтда ҳаракатланиши керак. Тўсиқ қўйишлар жойда туриб ёки ҳаракат давомида бажарилиши мумкин. Жойдан туриб тўсиқ қўйишлар кутилмаган тўпга, яъни ҳимоячи томон йўналган тўпга бажарилади. Ҳаракатдаги тўсиқлар эса уюштирилиши мумкин бўлган жойга ҳаракатланиб бажарилади. Тўсиқ қўйишда қўлларнинг ва билакнинг ҳаракати муҳим аҳамиятга эга. Енгил ҳужум уришлари кафт билан тўсилиши мумкин. Катта куч билан ҳамда тайёрланиб уриладиган ҳужум уришлари зич қилинган билаклар билан тўсилади.

Якка ҳолда тўсиқ қўйишда ҳимоячининг ортидан алдов ҳаракатлари бўлмаслиги учун яна бир ўйинчи ҳимояга келиши керак.

Ҳужум тактикаси: Бу тактик усуллар ҳужум уришлари, якка ҳолдаги ҳужум ҳаракатлари ва ҳужумда гуруҳ, жамоа ҳаракатларига бўлинади.

Ҳужум уришлари - жамоанинг тактик ҳаракатларини яқунловчи ҳаракатдир. Ҳужум уришлари тўғри ва ёнбош уришларига бўлинади. Тўғри уришда ўйинчи тўрга юз билан туради ва уриш ҳаракатини тепадан пастга қараб бажаради. Ёнбош уришда ўйинчи сеткага ёнбош ҳолда туради. Уриш ҳаракатида қўлни ёйсимон ҳаракатлантириб бажаради. Тўғридан уриш ҳаракати

асосий ҳужум уриши ҳаракати ҳисобланади. Тана оғирлиги ва қўл кучи билан бажариладиган уриш куч уриши дейилади. Билак ҳаракати билан бажариладиган ҳужум уруши билак уриши дейилади. Тўсиқларни енгиш учун тўғри ва ёнбош ҳужум уришларида тўпни ҳар-хил зонага тушириш билан бажарилади. Тўсиқларни енгишда бажариладиган уришлар хилма-хил шаклда бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянс Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Раҳимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Павлов Ш ва бошқалар Гандбол Дарслик Тошкент 2005 й
5. Ақромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимқулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Харко Браун. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.
5. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сйdney 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт New Зеланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР

МАНЗУ № 1 Баскетбол тўпини олиб юриш, узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш

Тўпни илиб олиш – бу малаканинг ёрдамида ўйинчи ишонarli равишда тўпни эгаллаб олиш ва у билан кейинги хужум ҳаракатларига киришиши мумкин.

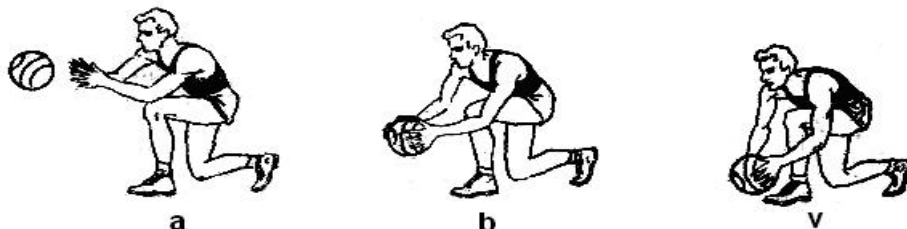
Тўпни илиб олиш, кейинчалик тўпни ошириб бериш, олиб юриш ёки отишни бажариш учун ҳам дастлабки ҳолат ҳисобланади, шунинг учун ҳаракатлар ўз тузилиши билан кейинги усулларни аниқ ва қулай бажарилишини таъминлаши лозим. Ўйинчи тўпни хали илмай туриб, уни кейин қаёққа ва кимга узатишни билиши керак.

Тўпни икки қўл билан илиб олиш. Тўпни икки қўл билан илиб олиш, тўпни эгаллашнинг энг оддий ва шу билан бирга ишончли усули ҳисобланади.

Тайёрлов қисми: агар тўп ўйинчига кўкрак ёки бош баландлигига яқинлашаётган бўлса, унда қўлларни тўпга қарши чиқариш, бўш бармоқлар ва панжа билан тўпни тутиш, тўп ҳажмига нисбатан каттароқ воронкани ҳосил этиш керак.

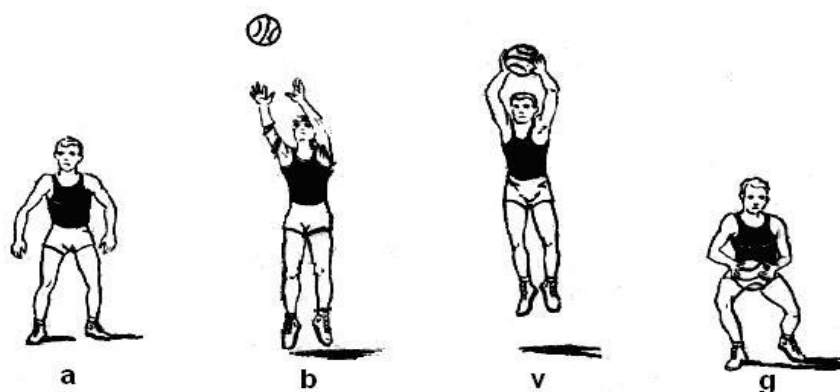
Асосий қисми: тўп бармоқларга тегиш вақтида унга панжаларни яқинлаштириб, бармоқлар билан ушлаш керак (кафт билан эмас), қўлларни эса кўкракка тортиб, тирсак бўғинларида букиш керак. Қўлларни букиш учиб келаётган тўпнинг уриш кучини пасайтирадиган амортизатсион ҳаракат ҳисобланади.

Яқунловчи қисм: тўпни қабул қилгандан кейин гавдани яна озгина олдинга ташланади: ёйилган тирсаклар билан рақибдан сақланаётган тўпни кейинги ҳаракатларга тайёрлаш ҳолатига олиб чиқилади. Агар тўп кўкрак баландлигидан анча паст учиб келса, унда ўйинчи тўпининг учиб келган баландлигига пасайтириб, одатдагидан кўра пастроқ ўтиради (1-расм).

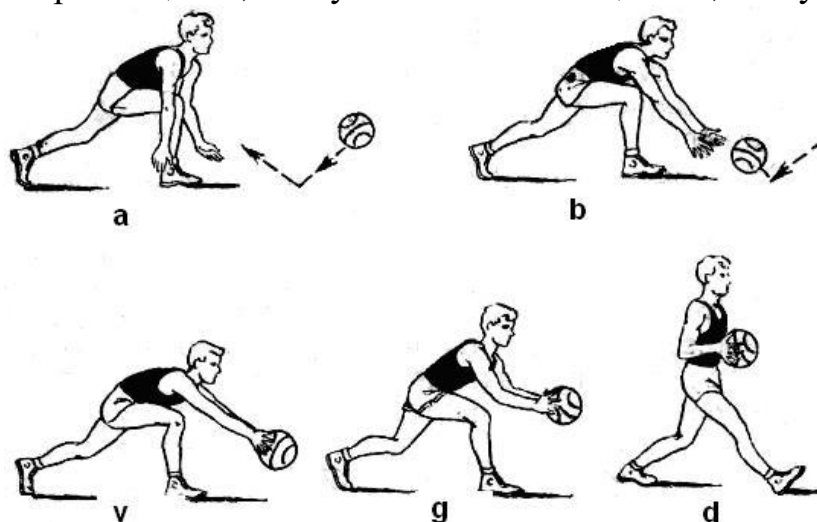


1-расм. Пастлашиб келаётган тўпни илиш.

Бошдан баланд учиб келаётган тўпни тутиб олиш учун сакраш ва ёйилган панжалар билан қўлларни кескин юқорига чиқариш керак (катта бармоқлар эркин ёйилган). Тўп бармоқларга теккан пайитда, панжаларни яқинлаштиради, ичига букиб улар билан тўпни маҳкам ушлашади, қўлларни эса тирсак бўғимларига букиб, тўпни пасайтиришади ва гавдага тортишади (2-расм). Паст учиб келаётган тўпни тутиш пайтида қўлларни пасайтиришади, панжа ва бармоқлар эса худди ёйилган косани ташкил қилишади (икки қўл жимжилоғи ўртасидаги оралик бир неча сантиметрдан ошмаслиги керак).



2-расм. Юқори траектория билан узатилган тўпни сакраб олиш: а – дастлабки ҳолат; б – сакраган ҳолат; в – тўпни илиб олиш ҳолати; г – сўнгги ҳолат.

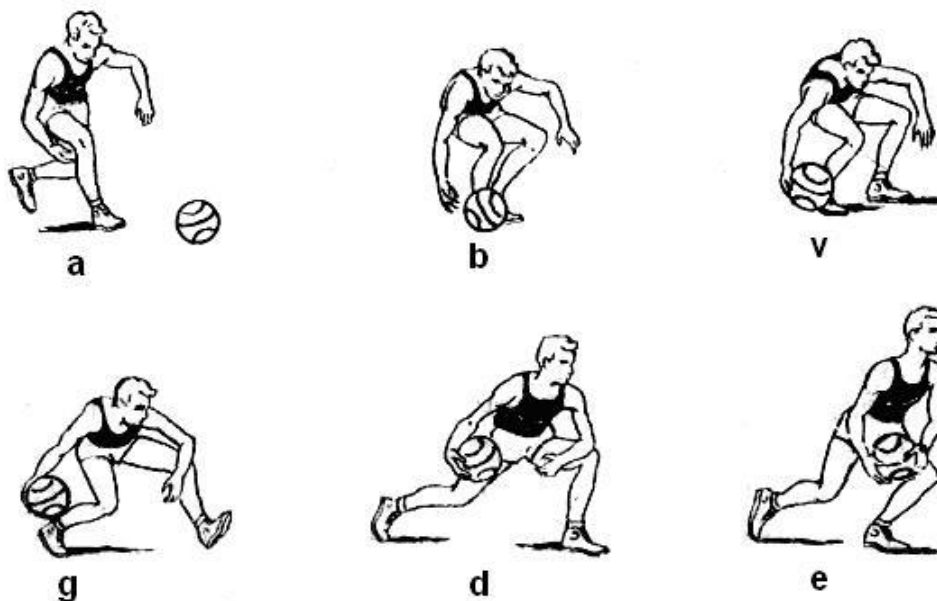


3-расм. Майдондан сапчиган тўпни олиш.

Майдондан сапчиётган тўп учун кураш, тўпни илиб олиш учун, қулай баландликка сакрашни кутмаслик керак. Унга қараб ҳаракат қилиш, уни сакрашнинг бошланғич пайтида тутиш керак. Ўйинчи тўпга томон энгашади, тезда гавдани олдига эгади, қўлларни олдинга-пастига туширади, ташқи томондан панжаларни тўпга олиб келади, лекин тепадан эмас. Тўпни ушлаб олгач, у дарҳол тўғриланади ва уни ўзига тортади (3-расм).

Тўпни ҳаракатда олиш, ўзига узатиш ёки саватга отиш мақсадида, шундай номланувчи, икки қадамли техникани қўллашади. Агар ўйинчи тўпни тутгандан кейин югираётган оширишни ёки отишни дарҳол амалга оширмақчи бўлса, айтилган бир қўл билан, у чап оёғи билан туртки бажарилган ва ўнг оёғи олдинга чиқарилган пайтда, тўпни енгил сакраб, уни илиб олиши керак. Сўнг ўнг оёқ билан туртиш (биринчи қадам), чап оёқ билан туртиш (иккинчи қадам) ва сакраш давомида тўпни ўнг қўл билан ошириши ёки отиши керак. Агар ўйинчи ҳаракатда илиб олгандан кейин дарров чап оёғини ўқ чизиғида қолдириш учун иккала оёғи билан тўхтамоқчи бўлса, у ҳолда ўйинчи ўнг оёғи билан туртки бериш бажарилган ва чап оёғи олдинга чиққан пайтда тўпни илиб олишга ҳаракат қилиши керак. Сўнг биринчи секинлаштирувчи чап оёқ билан,

иккинчи тўхтатувчи қадам ўнг оёқ билан ва ўнг оёқда бурилишларни бажариш имкониятини берадиган қилиб тўхташ керак (4-расм).



4-расм. Думалаб келаётган тўпни ҳаракатда илиш.

Тўпни бир қўл билан илиш: учиб келаётган тўпга етиб бориш ва уни икки қўл билан илишга шароит, йўл қўймаган ҳолда уни бир қўл билан илиш керак.

Тайёрлов қисми: ўйинчи қўлни шундай қилиб чиқарадики, тўпнинг учиш йўлини кесиб ўтсин (панжа ва бармоқлар бўш).

Асосий қисм: тўп бармоқларга тегиши билан қўлни орқага-пастга олиб бориши керак, худди шу ҳаракат билан тўпни учиши давом эттириляётгандек (амортизатсион ҳаракат). Бу ҳаракатга гавданинг илиб олувчи қўл томон бир оз бурилиши ёрдам беради.

Яқунловчи қисм: тўпни бир қўл билан ушлаб, сўнг қўл билан маҳкам ушлаши, сўнг эса тезда ҳаракат қилишга тайёр бўлиши керак. Баланд учиб келаётган тўпни уни қўлидан уриб чиқариб юбормаслиги учун тирсакларни кериб (бироз ёйиб) мувозанат ҳолатига келади.

Тўпни узатиш

Узатиш – бу учиш ёрдамида ҳужумни давом эттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтирилган малакадир.

Тўпни тўғри ва аниқ узатишни билиш – ўйинда баскетболчиларнинг биргаликдаги аниқ, мақсадга йўналтирилган характерларининг асосидир. Тўпнинг ҳар хил услублари бор. Уларни у ёки бу ўйин ҳолати, тўпни узатиш лозим бўлган оралиқ, шеригининг жойлашиши ёки ҳаракат йўналиши рақибларининг қарши ҳаракат услубларини ва характериға қараб қўлланилади.

Переферик кўриш, қўл ҳаракатларининг тезлиги, тадбиркорлик, аниқ ва тактик фикрлаш – тўпни хатосиз узата оладиган баскетболчиларни характерловчи сифатлардир.

Узатишнинг услубларини бажариш тезлиги ва аниқлиги маълум даражада панжа ва бармоқларининг усулни асосий қисмида жуда тез ишлашига боғлиқ. Тўпни узатишда асосан панжа ва бармоқлар билан ҳаракат қилиш керак, ўшанда узатиш йўналишини аниқлаш рақибга қийин бўлади. Тўпни қабул қилаётган шерикни кўриш керак, лекин унга қараб турмаслик лозим. Узатиш пайтида мувозанат ҳолатини сақлаш лозим, бўлмаса узатишга мўлжалланган йўналиш рақиб томондан тўсиб йў тўп олиб қўйилиши мумкин, ўйинчи эса беихтиёр хато “югуриш” қилиб қўяди (учинчи қадам қўяди ёки жойидан силжийди).

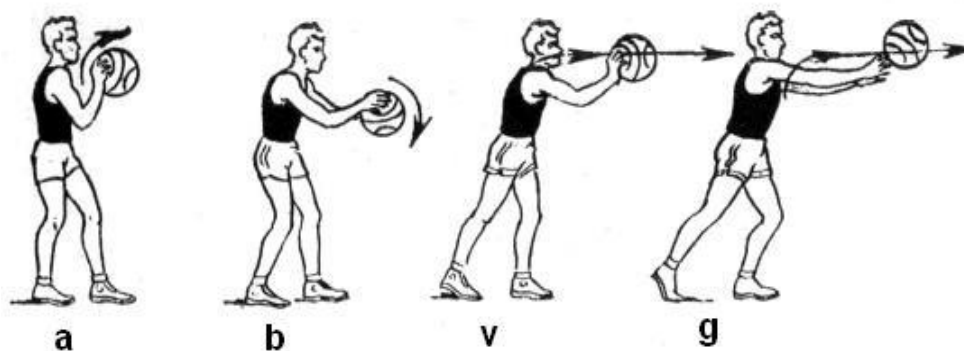
Тўпни кўкракдан икки қўл билан узатиш – нисбатан оддий ўйин пайтида, рақибнинг таъқиби бўшроқ бўлганда, тўпни яқин ва ўрта масофадаги шеригига аниқ ва тез йўналтиришга имкон берувчи асосий усулдир (5-расм).

Тайёрлов қисми – бармоқлари ёйилган панжа бел баландлиги тўпни эркин ушлаб туради. Тирсаклар бир оз букилган. Қўлларнинг айлана ҳаракати билан тўпни кўкрагига тортади.

Асосий қисм – тўп қўлларни охиригача тез тоғрилаш билан олдинга юборилади, орқага айланиш ҳаракатини берувчи панжалар ҳаракати билан тўлдирлади.

Яқунловчи қисм: тўпни узатгандан кейин қўлларни бўш туширилади, ўйинчи тўғриланади, сўнг эса бир оз оёқларни букилган ҳолатга қайтади (шундай яқунловчи қисм узатишнинг бошқа усуллари ҳам хос). Агар рақиб тўпни кўкрак баландлигида узатишга ҳалақит берса, унда тўпни шундай юбориш мумкинки, у шериги яқинидаги майдонга урилиб, тўғри унга сапчиши мумкин. Тўпнинг тез сапчиши учун унга баъзан олдига айланма ҳаракат беришади.

Бундай узатиш пайтида оёқларни кўпроқ букиш, қўлларни эса тўп билан олдинга-пастга йўналтириш лозим.



5-расм. Кўкракдан икки қўллаб тўп узатиш.

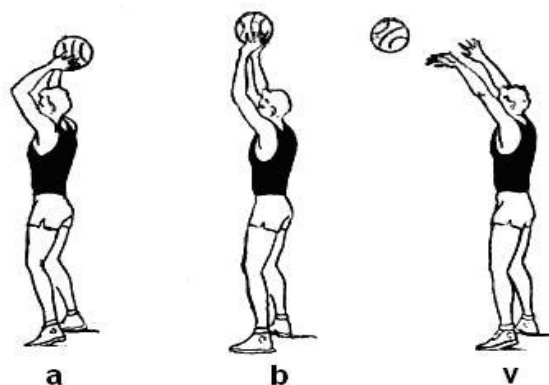
Юқоридан икки қўллаб узатишдан кўпроқ рақиб зич ҳимоя қилаётган пайтида ўртача масофаларда фойдаланилади (6-расм).

Тўпнинг бош устидаги ҳолати унинг ўйинчи ўз шеригига ҳимоячи қўлларни устидан аниқ узатишга имконият беради.

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни бир оз букилган қўллари билан бош устига кўтаради ва уни бош орқасига ўтказилади.

Асосий қисм: ўйинчи кескин қўл ҳаракатлари билан, уларни тирсак бўғинларида ростлаб ва панжалари билан тез силташ ҳаракат қилиб, тўпни шеригига йўналтиради.

Елкадан бир қўллаб узатиш тўпни яқин ва ўрта масофага узатишда қўлланиладиган усулдир. Бунда узатиш учун энг оз вақт кетади ва тўпни яхши назорат қилинади. Тўпнинг учиб чиқиш вақтидаги панжаларнинг қўшимча ҳаракати ўйинчига йўналиш ва катта диапазонда тўпнинг учиш траекториясини ўзгартиришга имкон беради (7-расм).

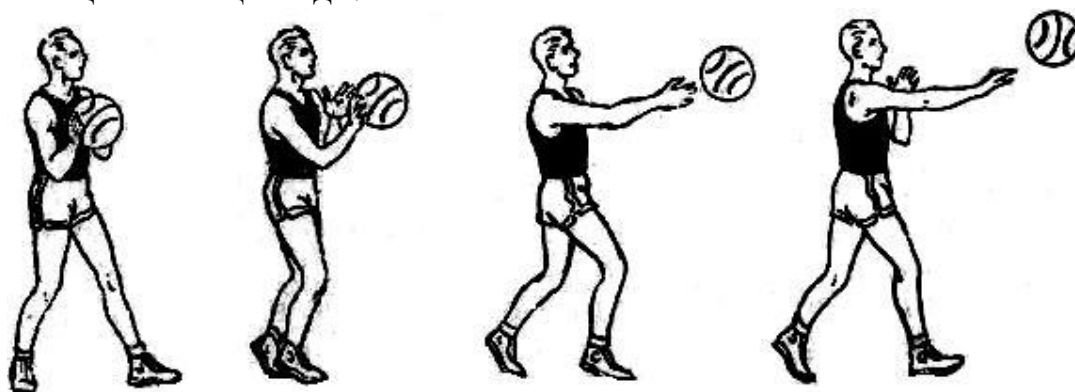


6-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп узатиш.

Тайёрлов қисми: қўлни тўп билан ўнг йелкага олиб боришди (ўнг қўл билан узатишда тўп ўнг қўл панжасида туради ва ушлаш учун чап қўл билан йўрдам берилади, тирсак кўтарилмаслиги керак; шу билан бир вақтда ўйинчи ўнг томонга бурилади.

Асосий қисм: тўп ўнг қўлда, уни тез ростлашади ва шу заҳоти панжа билан силташ ҳаракатлари ва гавда бурилишини бажарилади.

Яқунловчи қисм: тўп учиб чиққандан кейин ўнг қўлда уни бирон (лаҳза) кузатиб қўяди, сўнгра пастга туширишади. Ўйинчи бир оз букилган оёқларда мувозанат ҳолатига қайтади.

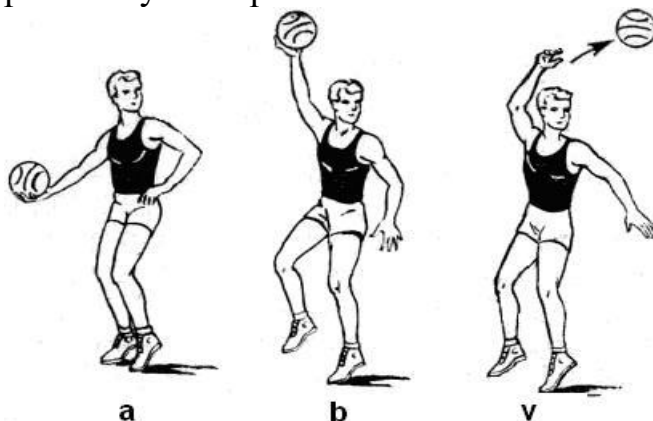


7-расм. Елкадан бир қўллаб узатиш.

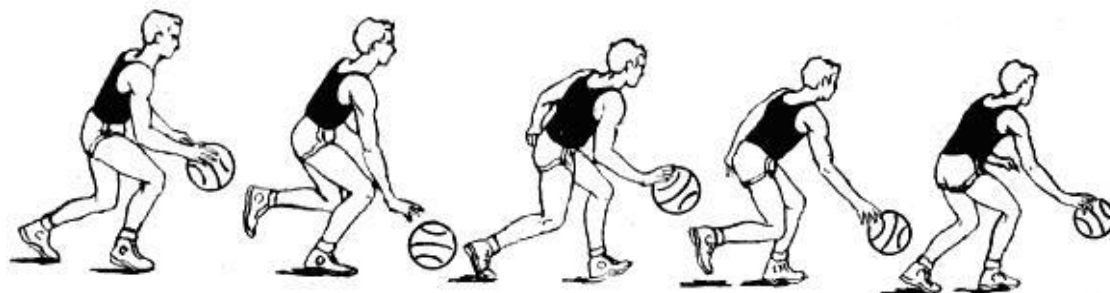
Юқоридан бир қўллаб “крюк” усули билан узатиш қаттиқ таъқиб қилинаётган рақибнинг кўтарилган қўллари устидан тўпни ўрта ва айниқса узоқ масофага юбориш керак бўлган вақтда қўлланилади (8-расм).

Тайёрлов қисми: ўйинчи ёни билан узатиб бериш йўналишига томон бурилади, кўлидаги тўпни орқа-ён томонга ўтказди – тўп кафтда ётади ва бармоқлар билан ушлаб турилади. Ўйинчи анча олдинга чиқарган бошқа кўли билан уни таъқиб қилаётган рақибдан узоқлашади.

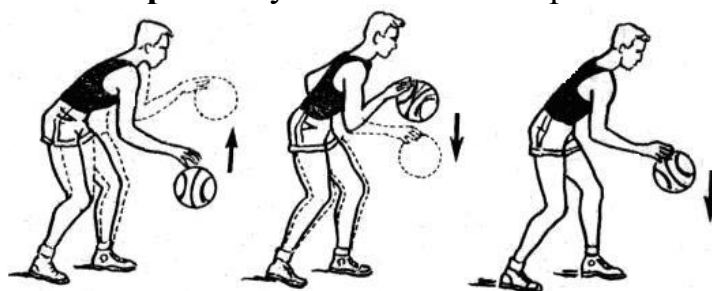
Асосий қисми: кафтда ётган тўпни кескин бош устига ошириб, панжаларини ёйиб шеригига йўналтириш.



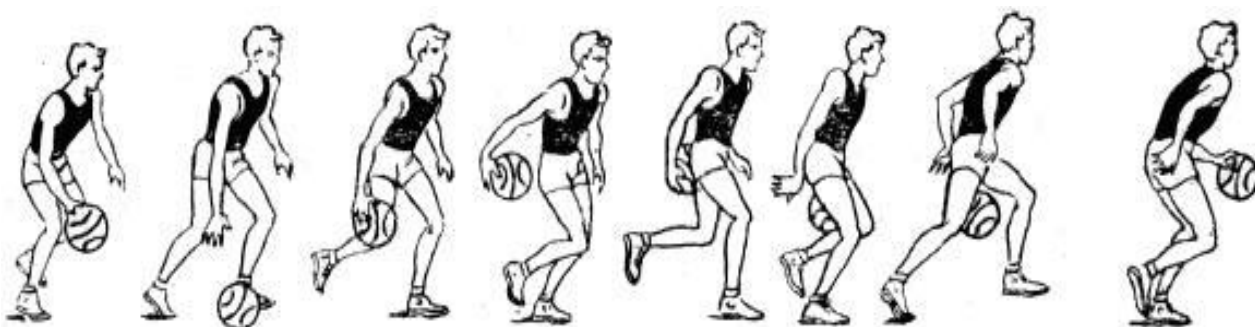
Тезликни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Химоячидан қутилиш учун тўп олиб юришни тезлигининг қутилмаган ўзгаришидан фойдаланилади. Тўпни уриб юриш тезлиги аввало тўпни қай бурчак остида майдонга юборилаётганлиги ва сакраш баландлигига боғлиқ. Тўп билан олдинга ҳаракат қилиш тезлиги аввало тўпни сакраш баландлигига ва унинг сапчиш бурчагига боғлиқ. Тиккага яқин ва паст сакрашда буюрилса юриш секинлашади ва бутунлай жойида бажарилиши мумкин.



10-расм. Тўпни паст олиб юриш.



11-расм. Тўпни тўғри чизик бўйлаб олиб юриш.



12-расм. Тўпни орқадан ўтказиб, йўналишни ўзгартириб олиб юриш.



13-расм. Тўпга қарамасдан ерга уриб юриш.

Йўналишни ўзгартириш билан алдаб ўтиш. Асосан бу ҳаракатдан рақибни алдаб ўтиш ва ҳужум учун ҳалқа томон ўтиш учун фойдаланилади. Йўналишни қуйидагича қилиб ўзгартиришади: тўпнинг ён сиртини хоҳлаган нуқталарига панжа қўйилади ва керакли йўналишга қўлни тўғриланади. Шунингдек, сапчиш баландлигини ўзгартириб, бурилишлар ва тўпни у ёқдан бу ёққа ўтказиб ҳам алдаб ўтиш мумкин. Шунингдек, тўпни бир қўлдан бошқасига ўтказиш билан яширинча, орқадан ёки тўпни оёқ остидан ўтказиш билан ҳам рақибни алдаб ўттиш усулидан кенг фойдаланилади.

2-АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ

Баскетбол тўпни яқин, ўрта ва узок масофадан саватга ташлаш техникасини такомиллаштириш

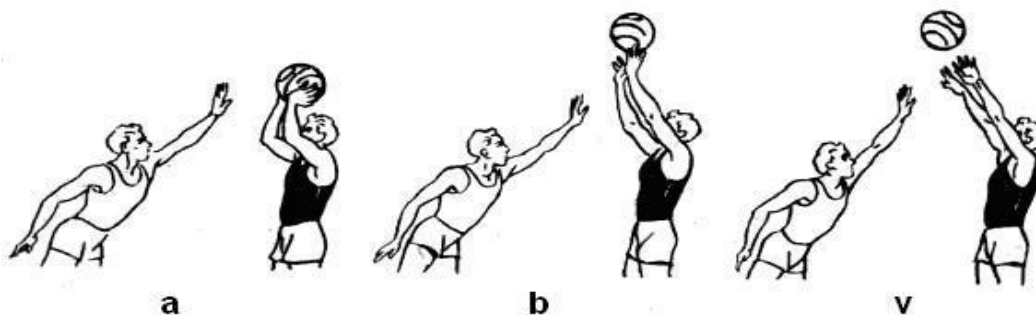
Саватга тўп отишлар

Тўп отишни бажаришга тайёрланиш жамоа ҳужумидаги асосий мазмунни ташкил этади, ҳалқага тушириш эса – унинг бош мақсадидир. Беллашувда муваффақиятли қатнашиш учун ҳар бир баскетболчи фақатгина узатиш, тутиб олиш ва тўпни олиб юришни қўллашни билиши эмас, балки ҳар хил ҳолатлардан, рақиб қаршилигига қарамай исталган масофадан тўп отишни бажариши, ҳалқага аниқ ҳужум қилиши керак. Ўйинчининг ўзгараётган

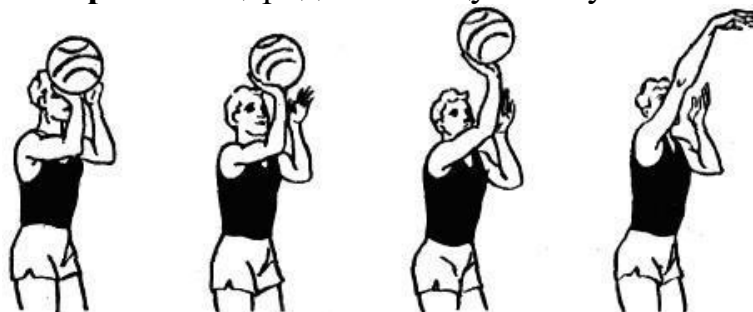
вазиятни ва ҳужум учун ҳар бир қулай вақтдан фойдаланишга ҳаракат қилиш, ўйинчининг шахсий истеъдоди ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, отишнинг усуллари ҳар хил кўринишдаги арсеналини эгаллаш кераклиги аниқлайди. Саватга отишнинг аниқлиги биринчи навбатда оқилона техника, ҳаракатлар турғунлиги ва уларни бошқариш, мускулларнинг кучланиши ва бўшаштирилиши тўғри алмашиши, қўл панжаларининг кучи ва ҳаракатчанлиги, уларнинг яқунловчи кучланиши билан шунингдек, тўпнинг оптимал учиш траекторияси ва айланиши билан аниқланади.

Кўкракдан икки қўллаб тўпни отишдан кўпроқ узоқ масофалардан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади. Агар ҳимоячи фаол қаршилиқ қилётган бўлса, отишнинг усулини шуғулланувчилар тезроқ ўзлаштиради, модомики унунг тузилиши тўпни ўша усул билан узатишнинг тузилишига яқин.

Юқоридан икки қўллаб тўп отишни рақибнинг таъкиби кучли бўлганда ўртача масофалардан бажариш мақсадга мувофиқ (14-расм).



14-расм. Юқоридан икки қўллаб тўп отиш.



15-расм. Бир жойда туриб елкадан бир қўллаб тўп ташлаш.

Елкадан бир қўллаб тўп отиш ўрта ва узоқ масофадан жойда туриб саватга ҳужум қилишнинг кенг тарқалган усулидир. Кўп спортчилар бундан шунингдек, жарима отишда ҳам фойдаланишади (15-расм).

Юқоридан бир қўллаб тўп отиш бошқа усулларга нисбатан кўпроқ ҳаракатда яқин масофалардан ва бевосита шчит тагидан саватга ҳужум қилиш учун фойдаланилади (16-расм).

Тайёрлов қисми: тўпни ўнг оёқ кўтарилганда тугилади (ўнг қўллаб ташлаш пайтида). Тўпни тугилган томондаги қадам каттароқ (узунроқ) ташланади. Кейинги қадам қисқартирилган, тўхтатадиган бўлиши керак ўйинчи тезроқ ва кучлироқ депсиниши ва юқорига деярли тикка кўтарилиши керак. Майдондан депсинилган пайтда тўпни елка устига чиқарилади ва ўнг қўлнинг бурилган панжасига қўйилади.

Асосий қисм: сакрашнинг юқори нуқтасида тўпнинг ҳалқага иложи борича яқинлашиш учун қўл тўғриланган, тўп бармоқ панжасининг юмшоқ ҳаракати билан итариб чиқарилади, унга қарама-қарши (тескари) айланиш берилади.

Яқунловчи қисм: ўйинчи ҳалқага яқин жойда букилган оёқлар билан ерга тушади, мувозанат ҳолатини қабул қилади ва тўп тушмаган ҳолда сапчиш учун курашга тайёрланади.

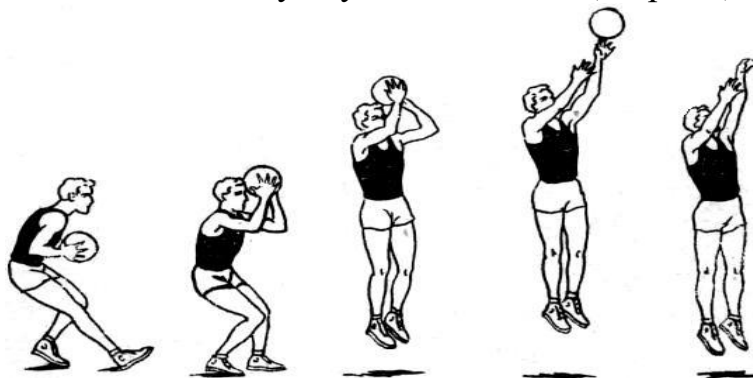


16-расм. Юқоридан бир қўллаб (“крюк” усули билан отиш).

Сакраганда юқоридан бир қўллаб тўп отиш (сакраганда тўп отиш) замонавий баскетболдаги ҳужумнинг асосий воситасидир. Жаҳоннинг кучли эркалар жамоалари мусобақаларида ўйиндаги ҳамма тўп отишларнинг 70 фоизгачаси худди шу усул билан ҳар хил масофалардан бажарилади, бу отишнинг бир қанча кўринишлари бор. Уларни масофага қараб ва ҳимоячининг қарши ҳаракатининг хусусиятига қараб танланади. Намуна сифатида бу отишнинг ўрта масофадан отиш ҳолатини таҳлил қиламиз.

Тайёрлов қисми: ўйинчи тўпни ҳаракатда олади ва дарҳол ўнг оёқ билан тўхтатувчи қадам қўяди. Сўнг ўнг оёғи ёнига чап оёғини қўяди, тирсақларини букиб тўпни чап қўл билан юқоридан-ёнидан ушлаган ҳолда уни ўнг қўл билан бош устига олиб чиқади.

Асосий қисм: ўйинчи иккала оёғи билан депсиниб сакрайди, бунда гавда тўғри ҳалқа томонга бурилган, оёқлар бироз букилган. Сакрашнинг юқори нуқтасига етган пайтда ўйинчи ўнг қўлининг олдинга-юқорига тўғриланиши билан тўпни ҳамда бармоқ панжаларининг кучли, лекин майин ҳаракати билан йўналтиради. Тўпга тескари айланма ҳаракат берилади. Ўнг қўл панжасининг ҳаракати бошланган пайтда чап қўл тўпдан олинадди (17-расм).



17-расм. Сакраганда бир қўллаб тўп отиш.

Бир қўл билан «крюк» (айланма) усули билан тўп отишни кўпроқ марказий ўйинчилар баланд бўйли ҳимоячининг фаол қарши ҳаракати пайтида яқин ва ўрта масофа оралиқлардан ҳужум қилиш учун фойдаланилади.

Тайёрлов қисми: ўйинчи чап оёқ билан рақибни қарши томонга қадам қўяди, чап оёғини енгил букиб, шчит томонга чап ёни билан бурилади. Тўп туширилгандан ўнг қўлнинг букилган панжасида ва юқоридан чап қўл билан йўрдамида ушлаб турилади, сават томонга бошни бурилади.

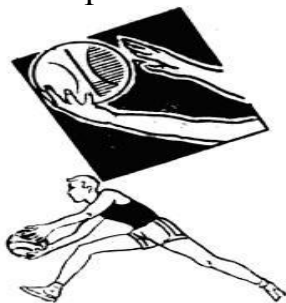
Асосий қисм: чап оёқ билан ердан итарилиб, ўйинчи юқорига сакрайди, шу билан бир вақтда ўнг қўлни тўп билан гавдадан узоқлаштиради ва ёйсимон ҳаракат билан юқорига кўтаради. Тўғри бурчак остида тирсак бўғимида букилган чап қўл тўпни ҳимоячидан тўсгандай бўлади, ўнг оёқнинг тиззасини юқорига тортиб олинади. Қўл бошга яқинлашаётганда энг юқори нуқтада тўпни чиқарилади. Уни бош устидан саватга йўналтиришади.

Кучли таъқиб ва страховка қилиш пайтида баъзи марказий ўйинчилар тўпни қўл билан тўлиқ ёйсимон ҳаракат қилишни афзал кўришмайди. Улар тўпни икки қўл билан ҳимоячидан бошқа томонга юқорига чиқаришади, сўнг бир қўл билан ёйсимон яқунловчи қисмини ўтказишади, холос, яъни тўпни ярим «крюк» (айланма) қилиб ташлашади.

Пастдан бир қўллаб тўп отиш ҳаракатда ва сакраб пастдан икки қўллаб отиш каби ҳолатларда қўлланилади. Бундан ташқари, баъзи марказий ўйинчилар рақиб шчитти яқинидаги кураш пайтида бурилиш ва чалғитувчи ҳаракатларни бирга қўшиб муваффақият билан бу отиш усулидан фойдаланишади (18-расм).

Тўпни саватга қайта отиш. Саватга отилган тўп унга тушмай шчитдан сапчиб ёки сават яқинидан ўтиб кетган ҳолларда ўйинчи сакраб тўпни ҳавода илиб олгандан кейин тўп билан ерга тушиб, нишонга олиб ташлаш учун вақт бўлмайди. Бундай ҳолларда икки қўллаб ёки бир қўл билан тўпни саватга яна ташлаш керак.

Тўпни бир қўл билан яна қўшимча отиш (ташлаш) пайтида баскетболчи тўпни юқорироқ нуқтада илиб олишга эришади. Сакраганда ва тўпни ёйилган панжага қабул қилиб, ўйинчи қўлни енгил букади ва шу билан бир вақтда бармоқлар ва панжалар билан юмшоқ яқунловчи ҳаракат қилиб, шу ернинг ўзида қўлни тўғрилайди. Ҳалқа тепасида тўпни қайта отиш пайтида панжа ҳаракатлари. Тўп ҳалқага жуда яқин бўлса, энг яхшиси уни панжада ушлаб қолмасдан, балки туртиб юбориш керак.



18-расм. Пастдан бир қўллаб тўп отиш.

3-Амалий машғулот: Баскетбол жарима тўпини саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини такомиллаштириш

Чегараланган зона.

Жарима тўпини ташлаш зонаси бўйлаб белгиланган жойларни ўйинчилар жарима тўпи ташланаётганда эгаллайдилар. Бундай жойлар қуйидагича белгиланади: жарима тўпини ташлаш зонаси томонидан чизиклар бўйлаб ўлчаб туриб, эн чизиғининг ички чеккасидан 1,75 м узоқликда биринчи белгиланади. Биринчи жой 0,85 м узоқликда ўтказиладиган чизик билан чегараланади. Бу чизик орқасида эни 0,40 м бўлган бетараф хона жойлашади. Иккинчи жой бетараф зона кетида жойлашади ва эни 0,85 м бўлади. Иккинчи жойни белгилаб турган чизикдан кейин эни 0,85 м бўлган учинчи жой белгиланади. Бу жойларни белгилаш учун ишлатиладиган ҳамма чизикларнинг узунлиги 10 см ва эни 0,5 см бўлади. Бу чизиклар жарима майдончасининг ён чизикларига нисбатан перпендикуляр бўлиб, ташқи томондан чизилган бўлиши керак.

Жарима тўпини ташлаш чизиғи ҳар иккала эн чизиғига параллел ҳолда ўтказилади. Унинг узоқ чеккаси эн чизиғининг ички чеккасидан 5,80 м узоқликда туриши ва у 3,60 м узунликда бўлиши керак. Унинг ўртаси эса иккала эн чизикларнинг ўртасини туташтирувчи чизикда бўлиши лозим.

Жамоа ўриндиғи зонаси майдон ташқарисида, котиб столи ва жамоалар ўриндиқлари учун жой ажратилган томонда жойланади. Зона, эн чизиғидан ташқарига чиқиб турадиган, узунлиги 2 м бўлган чизик ва марказий чизикдан ҳамда перпендикуляр ён чизиғидан 5 м нарида чизиладиган бошқа чизик билан белгиланади.

2 м узунликдаги чизикларнинг ранги ва ён чизиклари рангига қарама-қарши бўлиши керак.

Иккала шчитнинг ҳар бири қалинлиги 0,3 см бўлган қаттиқ ёғочдан ёки шунга мос ойнадек тиниқ ашёдан (ёғочнинг қаттиқлигига ўхшаш қаттиқликдаги бир бўлакдан) тайёрланиши лозим.

Олимпиада ўйинлари ва жаҳон Биринчилиги мусобақалари учун шчит ўлчовлари горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,90 м баландликда туриши керак. Қолган барча мусобақалар учун ФИБАга тегишли структуралар, масалан, зонал ва континентал мусобақалар ўтказилганда зонал комиссия ёки барча ички мусобақалар учун миллий федерасия шчитларининг қуйидагича ўлчовларини тасдиқлашга ҳаққилари бор: шчитлар горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,20 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,75 м баландликда туриши мумкин ёки горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м бўлиши, пастки қирраси майдон юзасидан 2,90 м. баландликда туриши мумкин. Бундан қатъий назар, барча янги қурилаётган шчитлар худди Олимпиадалар ва жаҳон Биринчилиги учун мўлжаллангандек, горизонтал бўйича 1,80 м ва вертикал бўйича 1,05 м қилиб тайёрланиши керак.

Агар шчит юзи силлиқ ва ойнадан тиниқ бўлмаган ашёдан тайёрланган бўлса, оқ рангда бўлиши шарт. Унинг сирти қуйидагича белгиланади: ҳалқа орқасига эни 0,5 см га тенг бўлган чизиклар билан тўғри тўртбурчак чизилади. Тўғри тўртбурчакнинг ташқи ўлчовлари горизонталига 59 см, вертикалига 45 см бўлиши керак. Унинг асос чизиғининг юқори қисми ҳалқа билан тенг туриши керак. Шчитларнинг четлари 0,5 см кенгликдаги чизиклар билан белгиланади. Бу чизиклар шчит рангидан яққол ажралиб туриши лозим. Агар шчит тиниқ бўлса, у оқ чизиклар билан, бошқа ҳолларда эса, қора билан ҳошияланади. Шчитларнинг ҳошиялари ва уларда чизилган тўғри тўртбурчакнинг ранглари бир хил бўлиши шарт.

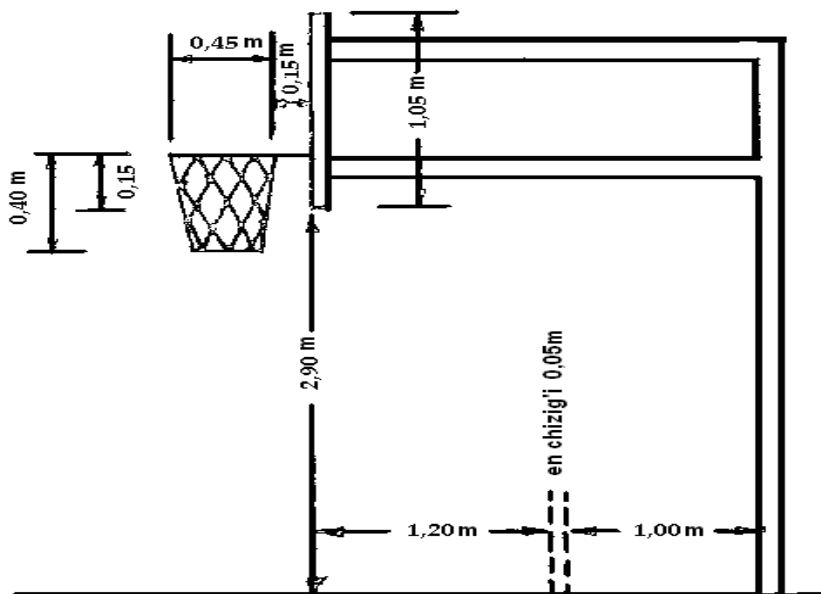
Шчитларни мустаҳкам қилиб, майдоннинг иккала чеккасига эн чизикларига параллел ҳолда, тўғри бурчак остида полга ўрнатилади. Уларнинг марказлари ҳар бири ён чизиклари ўртасининг ички чеккасидан 1,20 м нарида майдондан чиқарилган нуқталарга перпендикуляр равишда жойлашади.

Шчитларни ушлаб турадиган қурилмалар эн чизикларининг ташқи чеккасидан камида 2 м узоқликда жойлашиши шарт ва улар ўйинчиларнинг кўзига яққол ташланадиган даражада очик рангга бўялган бўлиши лозим.

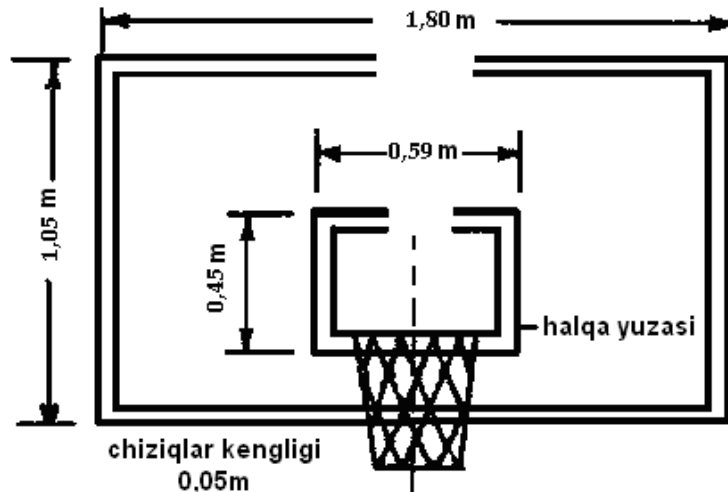
Иккала шчит юмшоқ материал билан қуйидагича қопланган бўлиши керак: шчитларнинг пастки қирраси ва ён томонлари учун юмшоқ ўрам тагидан камида 35 см узоқликда таг сиртини ва ёнларнинг устини қоплайди. Олдинги ва орқа сиртлар тагидан камида 0,2 см узоқликда қопланади ва тўлдирилган материал камида 0,2 см қалинликда бўлиши лозим. Шчитнинг пастки қисми тўлдирилган материал 0,5 см қалинликда бўлиши керак.

Қурилмалар юмшоқ материал билан қуйидагича қопланади: шчитнинг ҳар қандай қурилмаси шчит орқасидан ва полдан камида 2,75 м баландликда, шчитнинг сирт юзасидан 60 см узоқликда, таг юзаси бўйлаб юмшоқ материал билан қопланган бўлиши керак.

Ҳамма кўчма шчитларнинг таги майдон томонидан сирти бўйлаб 2,15 м баландликда юмшоқ материал билан ўралган бўлиши лозим (-расм).



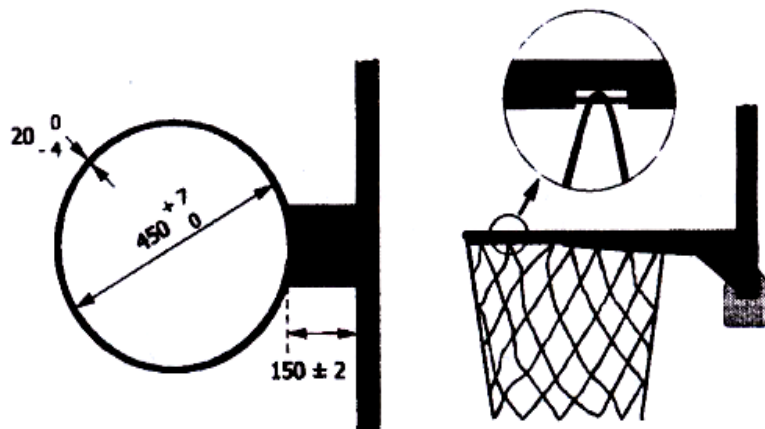
Ҳалқа шчит қурилмаси.



Шчит. Унинг ўлчовлари.

Саватлар ҳалқа ва тўрлардан иборат. Ҳалқа қаттиқ металлдан тайёрланади, унинг ички диаметри 45 см га тенг бўлиб, тўқ сариқ (апелсин) рангга бўялади. Ҳалқаларнинг металл ками билан 0,17 см ва кўпи билан 0,2 см диаметрга эга бўлиб, пастки қиррасида тўпларни илиш учун қўшимча бир хил кичик илмоқлар ёки шунга ўхшаш илгақлари бўлиши керак. Ҳалқалар майдонга нисбатан горизонтал ҳолатда, 3,05 м баландликда шчитларга мустақкам ўрнатилади ва шчитнинг ҳар иккала вертикал чеккаларидан бир хил узокликда жойлашади. Ҳалқалар ички чеккасининг яқин нуқтаси шчитнинг юза қисмидан 15 см узокликда туриши керак

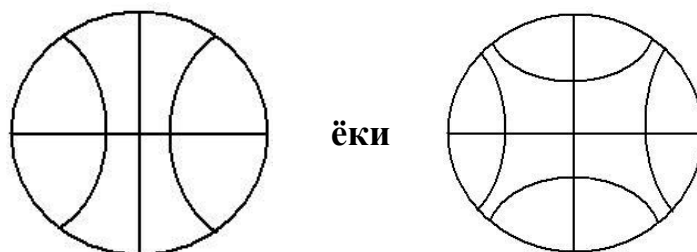
Ҳалқаларга илинадиган тўрлар оқ канопадан тайёрланади, уларнинг тузилиши шундай бўлиши лозимки, тўп сават орасидан ўтаётган вақтда бир лаҳза ушланиб қолиши мумкин бўлсин. Тўрларнинг узунлиги 40 см бўлиши шарт.



Ҳалқа.

Тўп шарсимон шаклда ва тасдиқланган қизғиш рангга бўлиши керак: у сирти билан бирга чармдан, резина ёки сунбий хомашёдан тайёрланади; унинг айланаси узунлиги 749 см дан кам ва 780 см дан кўп бўлмаслиги лозим; у камида 567 г дан кам ва 650 г дан кўп бўлмаган оғирликка эга бўлиши керак;

унга ҳаво шундай тўлдирилиши керакки, тўп тахминан 1,80 м баландликдан (тўпнинг пастки қиррасидан ўлчанганда) ўйин майдонига ёки қаттиқ ёғоч полга тушган вақтида тўпнинг юқори қиррасидан ўлчанганда 1,20 м дан кам ва 1,40 м дан ортиқ бўлмаган баландликка кўтарилиши лозим. Тўпнинг чоклари ёки чуқурликларининг кенглиги 0,635 см дан ортиқ бўлмаслиги керак (-расм).



Баскетбол тўпи.

Майдон эгаси бўлган жамоа юқорида айтиб ўтилган шартларга жавоб берадиган, камида битта аввал ишлатилган тўп билан таъминланиши лозим. Катта ҳакам тўпнинг яроқлилигини аниқлаб берувчи ягона шахс бўлиб ҳисобланади ва у меҳмон жамоа тақдим қилган тўпни ўйин учун танлаб олиши мумкин.

Қуйидаги техник жиҳозлар майдон эгалари томонидан тайёрланган бўлиши ва ҳакамлар ҳамда уларнинг ёрдамчилари ихтиёрига ҳавола қилиниши керак:

а) Ўйин вақтини белгиловчи соат ва танаффусларни ҳисоблайдиган соат; сония ҳисобловчи, ҳеч бўлмаганда битта ўйин вақтини белгиловчи соат ёки битта сония ўлчагич билан таъминланган бўлиши керак. Ўйин бўлимларини ва улар орасидаги танаффусларни ҳисоблашда ишлатиладиган соат ҳамда танаффус вақтини белгилашда ишлатиладиган сония ўлчагич шундай жойлашган бўлиши керакки, уларни ҳам сония ҳисобловчи, ҳам котиб аниқ ва равшан кўриб туришлари лозим;

б) 24 сония қоидасига риоя қилинишини назорат қилиш учун барча ўйинчилар ва томошабинларга кўринадиган тегишли мослама бўлиши керак. Уни 24 сония вақтини белгиловчи оператор бошқаради.

в) Ҳалқаро баскетбол Федератсияси томонидан тасдиқланган қайднома расмий ҳисобланиб, ундаги қоидаларга асосан ўйин бошланишидан олдин ва ўйин давомида котиб томонидан тўлдириб борилади;

г) Жуда бўлмаганда ушбу қоидаларда кўзда тутилган учта сигнал учун мосламалар бўлиши лозим.

Ўйинчилар, томошабинлар ва котибга кўринадиган қўшимча ҳисоб таблочи бўлиши керак;

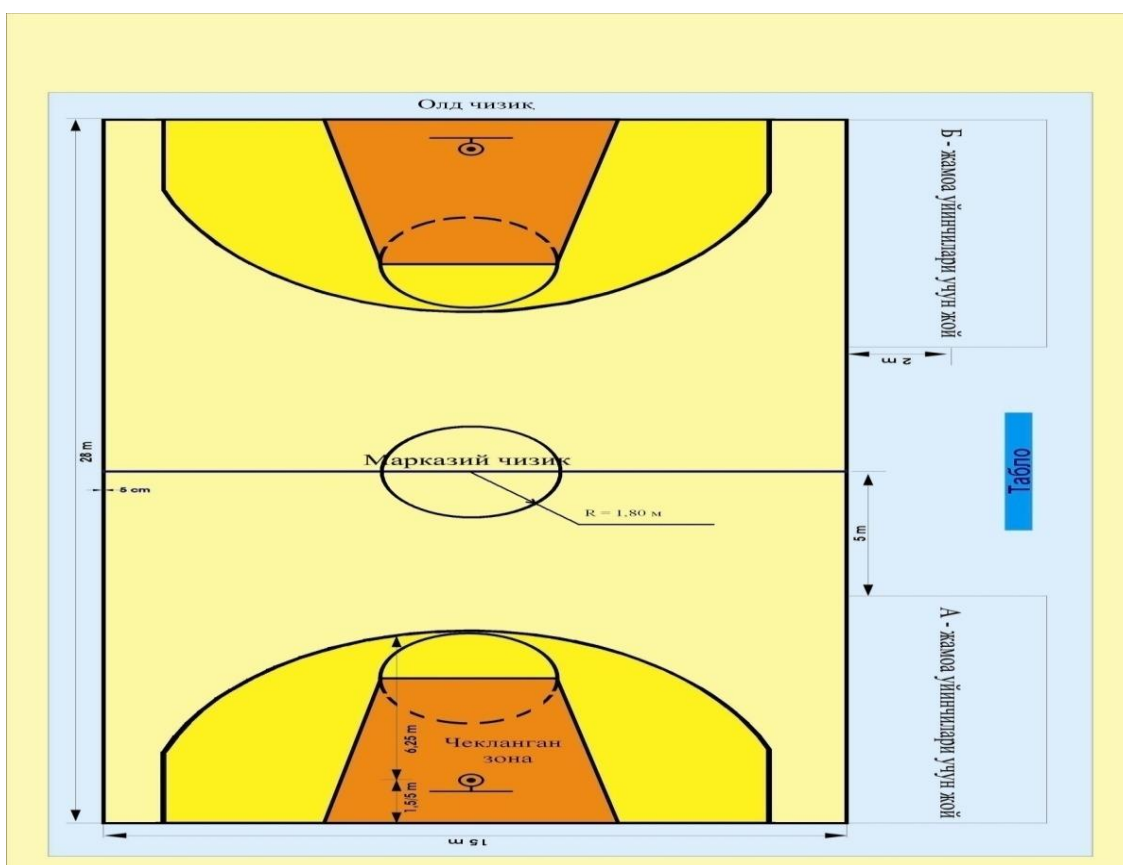
д) 1-чи рақамдан 5-рақамгача бўлган кўрсаткичлар котиб ихтиёрида бўлиши зарур. Ҳар сафар у ёки бу ўйинчи фол қилганида, котиб ўйинчи нечанчи фол олганлигига қараб шу рақамли кўрсаткични ҳар иккала мураббий кўра оладиган даражада юқорига кўтаради. Кўрсаткичлар оқ рангда бўлиши,

рақамлари ўлчов бўйича 2 см ва энига 1 см, ҳамда 1-чидан 4-чи рақамгача қора рангда, 5-чи қизил рангда бўлиши керак;

е) Котиб жамоа фолларини белгиловчи иккита кўрсаткичлар билан таъминланган бўлиши шарт. Кўрсаткичлар қизил рангда ва шундай тайёрланган бўлиши керакки, котиб столи устида турганида ўйинчилар, мураббийлар ва ҳакамлар яққол кўриб туришсин;

тўп жамоа ўйинчиси бешинчи фол қилинганидан сўнг ўйинга кирган вақтда, кўрсаткич котиб столи устига, яъни ўйинчиси бешинчи фол қилган жамоа ўриндиғи яқинидаги чеккага қўйилиши керак;

ж) Жамоа фолларини белгилаш учун ишлатиладиган муносиб мослама.



4-Амалий машғулот Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш Ҳолатлар ва ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар

Ҳолатлар. Волейбол ўйинида ўйинчилар тўп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу ўйин шароитида ўйинчи тўп билан ўйнаши учун юқори тайёргарлик кўриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усулларини бажариш учун турлича ҳолатларни эгаллаш керак.

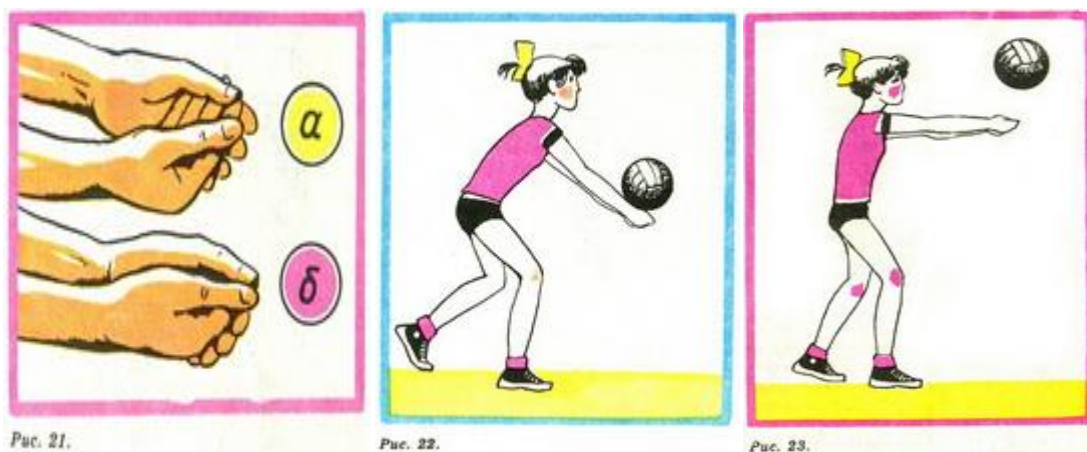


Рис. 21.

Рис. 22.

Рис. 23.

Хужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд, ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта, хужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст ҳолатлар эгалланади. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунинг ҳам таъкидлаш ўринлики, ўйинчининг бўйи ва унинг координацион қобилияти УОМга сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали туриш ҳолати шундай бўлиши керакки, бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият кўрсатиш имкониятини бера олсин.

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятига қараб статик (ўйинчининг ҳаракатсиз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан тўпни қабул қилиш, хужум зарбасини бериш ёки тўсиқ қўйишни кутишда) ҳолатларда бўлади. Бу туриш ҳолатларида кўллар бел баробарида, бармоқлар кафтларга қараган, гавда эса бир оз олдинга эгилган бўлади. Гавда эркин ҳолатда бўлиши керак.

Ҳаракатланиш. Ўйинчи маълум бир техник усулни бажариш учун майдон бўйлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва ўйиннинг вазиятига боғлиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунча юмшоқ (УОМ тебранишининг сустлиги сабабли) бўлади. Ён томонга қадамлашдан кўп ҳолларда катта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, хужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сапчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади. Кўриб чиқилган ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий birlikда ҳам фойдаланилади.

Дастлабки ҳолатлар. Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усуллари бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни эгаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаши даркор. Техник усулнинг бажарилишидан қатъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин пастдан тўпни қабул қилишда - тўсиқ қўйишда ва хужум зарбасини беришда.

5-Амалий машғулот. Волейбол тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш

Тўп узатиш

Бу техник усул орқали ҳужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч ҳолатдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб бир қўллаб, орқага йиқилиб туриб икки қўллаб узатиш мумкин. Охирги усулдан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

Узунлиги бўйича: узун – зоналар оша; қисқа – зонадан зонага; қисқартирилган – зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд – 2 м дан юқори, ўртача – 2 м гача, паст – 1 м гача. Юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда тўпга секин, тез ва катта тезланиш берилади. Тўпни тўрға яқин – 0,5 м гача ва узок – 0,5 м дан ортиқ масофада бериш мумкин.

Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналтиришдан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учиш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ кафтлари параллел ёки бир оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади



Рис. 18

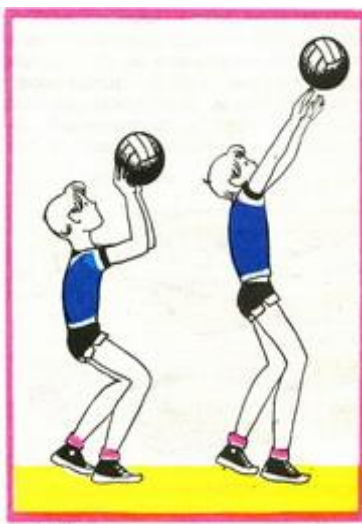


Рис. 19.



Рис. 20.

Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий нагрукани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий бўлади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсиз ва жимжилоқ асосан тўпни ён томондан ушлаб туришга хизмат қилади. Тўпга йўналиш беришда қўл, оёқ ва гавда

мушакларини кучланиши ўзаро биргаликдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг УОМ бирмунча юқорига-олдинга кўчади ва гавданинг оғирлиги икки оёқнинг учига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғриланган ҳолатда бўлади.



Рис. 21.



Рис. 22.

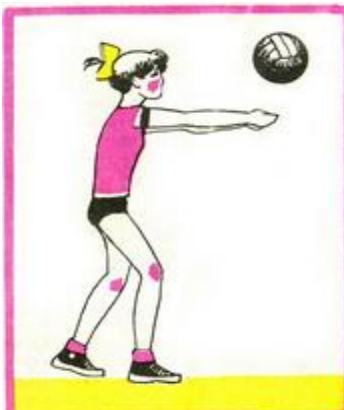


Рис. 23.

Мураккаб ҳужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учуш вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади. Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Ҳудди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади



Рис. 58.

Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади. Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонасининг кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади. Сакраб орқага тўп узатиш ҳудди таянч ҳолатда орқага тўп узатиш каби

бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сақраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларда букилиб, олдинга чиқарилади. Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.

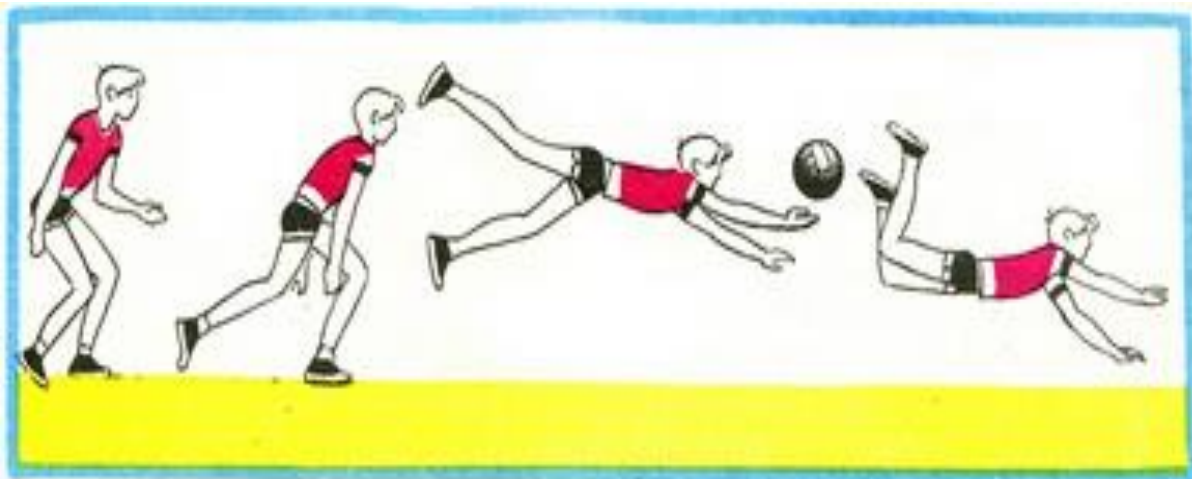


Рис. 59.

Тўпни икки қўлаб юқоридан узатишга ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.
2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон ирғитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.



Рис. 24.

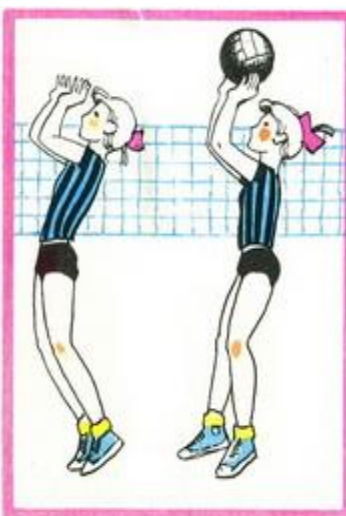


Рис. 25.

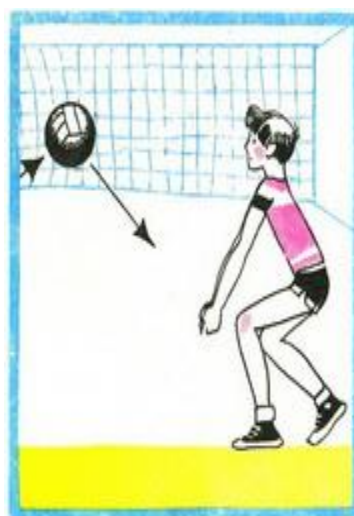


Рис. 26.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1-1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2-3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2-3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Худди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Жой ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Олдинги (хужум зоналари) чизик атрофида икки хужумчи бир-бирига тўлдирма тўпни ташлайди, кутилмаганда уларнинг бири сакраб тўпни тўр

ортига ирғитади. Қарши майдончада турган икки ҳимоячи ўз вақтида жой танлаб, тўпни илиб олиши лозим.

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

Техникага оид машқлар.

1. Юқоридан киритилган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан киритилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш. Тўп киритиш гоҳ юқоридан гоҳ пастдан амалга оширилади.

Ушбу машқлар жуфтликда ёки бир неча тўп киритувчи иштирокида бажарилади.

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

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

6-Амалий машғулот Волейбол тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Тайёрлов машқлари.

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб тўлдирма тўпни икки қўллаб пастдан олдинга-юқорига ирғитиш. Ҳудди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Ҳудди шундай фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

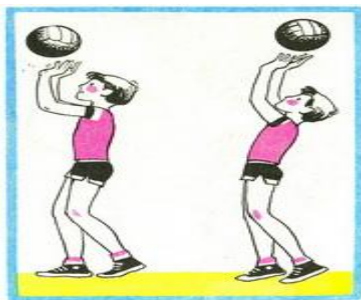


Рис. 24.

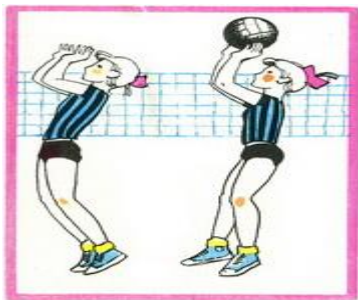


Рис. 25.



Рис. 26.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.
2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.
3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан сўнгра олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.
4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.
5. Ҳудди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.
6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликда тўп узатишлар.
2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.
3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.
4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.
5. Турли усулда (дастлаб пастдан тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш.

Умумивожлантирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.
2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Ҳудди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.
3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.
4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.
5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда ирғитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.
2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.
3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўпни киритишни имитация қилиш. Дикқат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.
2. Тўпни ташлашни ўргатиш.
3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.
4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6-7 м.
5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8-9 м.
6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.
2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.
3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.
4. Узайтирилган ва қисқартирилган оралиқлар бўйича.
5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.
6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.
7. Ўйиннинг бошқа техник усуллари (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.
8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

Тўпни қабул қилиш

Тўп ўйинга киритилганда, ҳужум зарбасидан сўнг ва тўсиқдан қайтганда амалга оширилади.

Ҳозирги замон волейболида тўпни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд: пастдан икки қўллаб (жуда кам ҳолларда бир қўл билан); юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан; олдинга кўкрак-қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан.

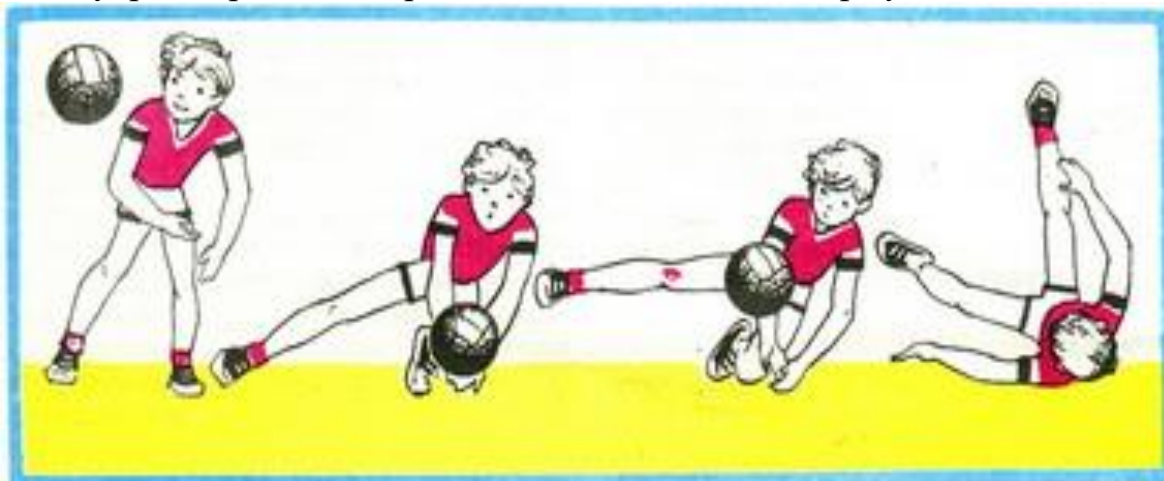


Рис. 57.

Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш ҳужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг кўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир. 15-расмда икки қўллаб пастдан тўп қабул қилаётган ўйинчининг ҳолати тасвирланган. Оёқлар букилган, бир оёқ олдинда, қўл қафтлари бирлаштирилган ҳолда пастга туширилган. Тўпни қабул қилиш вақтида

тирсакларни букиш мумкин эмас. Қўллар билан олдинга-юқорига ҳаракат қилинади. Тўпга нисбатан кучли қарама-қарши ҳаракат қилиш керак эмас. Бунда қўллар тўп томон яқинлаштирилиб унинг тагига киритилади. Оёқларни букиб-ёзиш билан тўпга керакли йўналиш берилади. Тўпни пастдан қабул қилишда энг асосийси тўпнинг йўналиши, тезлигини тўғри баҳолай олиш ва боғловчи ўйинчини кузатиш ҳисобланади. Ўйинчи зарур жойни эгаллай олмаган бўлса-ю, тўп ўнг томонга йўналаётган бўлса, тўпни қабул қилувчи қўлларни тўғри олдинга чиқаради ва ўнг қўлни юқорига чиқариб буради, чап томонга йўналаётган бўлса чап қўл юқорига чиқарилади.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки ҳужум зарбасининг сифасиз қабул қилиниши (паст траекторияда узатиш, боғловчи ўйинчига етказиб бермаслик) боғловчи ўйинчи томонидан ҳужум учун бериладиган тўп узатишни самарасиз бўлишига олиб келади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

Тўпни бир қўллаб қабул қилиш таянч ҳолатда ва йиқилиб амалга оширилади. Таянч ҳолатда бажариладиган усул ўйинчининг ёнига тезлик билан тушаётган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Тўпни қабул қилиш ёпиқ ҳолдаги кафт юзаси билан бажарилади.

Орқага ёки ён томонга йиқилиб, бир қўл билан тўпни қабул қилиш кўп ҳолларда аёллар волейболига хосдир. Ҳаракат сўнгида ён томонга катта қадам ташланиб, қўл тўп томон тўғри узатилади. Бунда МОК (марказий оғирлик кучи) кескин пасаяди.

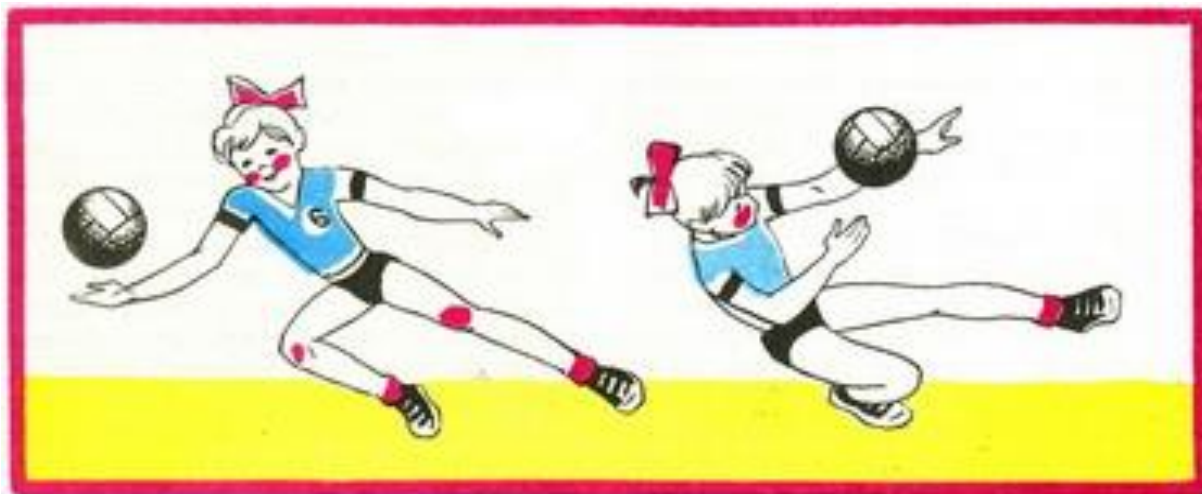


Рис. 58.

Тўпга зарба берилгандан сўнг, ўйинчи таянч оёқнинг учида йиқилиш томонга бурилиб, оёқ товони билан ўтиради ва дўмбалоқ ошади.

Жароҳат ва лат ёйишнинг олдини олиш мақсадида гавданинг орқа ўрта қисми билан эмас, балки бир оз ёнбош билан дўмбалоқ ошилади, даҳан кўкрак қисмига теккизиб олинади.

Кўкрак-қорин қисми билан сирғалиб йиқилган ҳолда бир қўл билан тўпни қабул қилиш усули эркаклар волейболига мансуб усул ҳисобланади. Ўйинчи

охирги қадамда кескин ҳаракат билан гавдани пастга-олдинга 25° - 30° бурчак остида майдончага ташлайди. Таянчсиз ҳолда кафтнинг орқа ёки олди томони билан тўпга зарба бериб, қўлларини олдинга чўзади ва қўллари майдончага тегиши билан оёқларини тизза қисмида букади, қўллар эса орқага-ёнга итарилиши билан гавданинг горизонтал ҳолатга келишига ёрдам беради. Бош ўз вақтида максимал орқага ташланади.

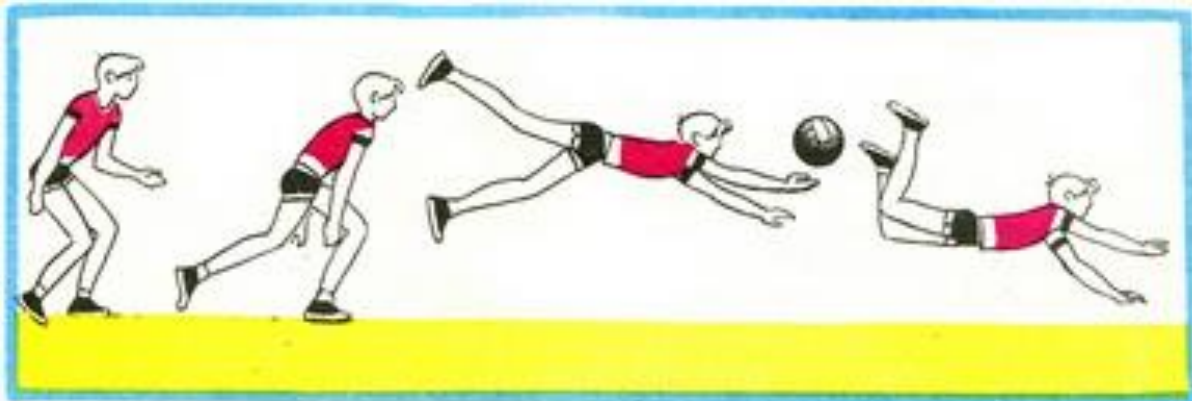


Рис. 59.

7-Амалий машғулот Волейбол тўпни ўйинга киритиш усуллари ва техникасини такомиллаштириш

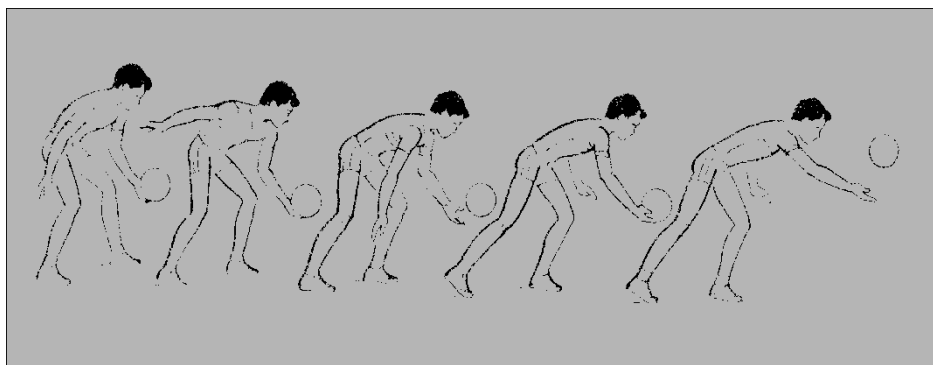
Тўп киритиш

Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борича қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва яқунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп киритиш усуллари мавжуд.

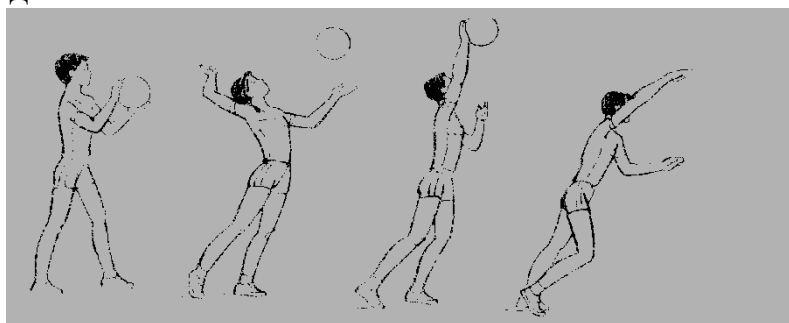
Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бир мунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёғини (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради.



Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўл бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба беришда қўл кескин равишда орқага ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ҳайинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғрилайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни “кузатиб” бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у кескин орқага ҳаракатланиши керак; тўп ташлаш баландлиги билан – у баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

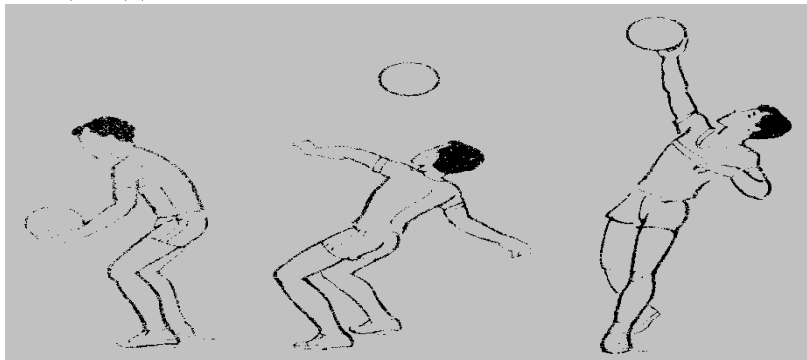
Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ҳайинчи тўрға қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди .



Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, Ҳайинчи қўлни юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл - елкасини орқага-юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади. Бу усул икки хил вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қўйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур. Булар: тўпнинг қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача); зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор), ва “алдамчи” (секин) зарбалар бериш. Ҳужум зарбасини 2 йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўрға нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрға нисбатан).

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида Ҳайинчи тўрға нисбатан ён томон билан оёқларини тиззадан

буккан ҳолда туради. Тўп 1 м гача баландликда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пастдан орқага ҳаракатланади, бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба берувчи қўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.



12-расм

Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (ҳимоя) зонадан ҳужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти қуйроқда ёритилади.

МУСТАҚИЛ ИШ МАВЗУЛАРИ

1. Баскетбол уйинини келиб чиқиш тарихи.
2. Баскетбол уйини техникаси.
3. Баскетбол уйини тактикаси.
4. Баскетбол уйинида туп узатиш усуллари ва уларнинг ахамияти.
5. Баскетбол уйини коидалари.
6. Баскетбол уйинида саватга туп ташлаш усуллари.
7. Баскетбол майдони ҳажми ва уйин коидалари.
8. Баскетбол уйин очколар ҳисоби, котиб, ҳакамликнинг вазифалари.
9. Баскетбол мусобакасида айланма системасининг ахамияти.
10. Олимпийский системада мусобака ўтказиш тартиби.
11. Майдондаги ҳакамлар ва уларнинг вазифаси.
12. Мусобака низоми ва унинг ахамияти.
13. Баскетбол уйинини ривожланиши.
14. Ўзбекистонда баскетбол уйини ривожланиши.
15. Спорт тренировкасини протсиплари.
16. Баскетбол майдонда ҳаракат килиш техникаси.
17. Баскетбол туп билан бажариладиган усуллари техникаси.
18. Баскетбол тупини саватга туп отишлар техникаси.
19. Баскетбол мусобакаларни ташкил килиш ва ўтказиш.

20. Баскетбол мусобакасида чикиб кетиш системаси буйича буйича мусобакалар утказиш.
21. Баскетбол мусобакалар тугрисида низом.
22. Жой танлаш ва химоячи таъкибидан кутилиш.
23. Тупсиз ҳаракат килаётган баскетболчилар бажарадиган тусиклар.
24. Волейбол уйин тарихи.
25. Волейбол уйинининг собик итифокда ривожланиши.
26. Ўзбекистонда Волейболнинг ривожланиши.
27. Волейбол уйин техникаси.
28. Волейбол уйин тактикаси.
29. Волейболчиларнинг тезкорлигини ошириш омиллари.
30. Волейболчилар чакконлигини ошириш омиллари.
31. Волейбол майдони хажмлари ва уйин коидалари.
32. Волейбол уйин очколар ҳисоби, котиб ҳакамнинг вазифаси.
33. Волейбол мусобакасида айланма системасининг аҳамияти.
34. Олимпия тизимида мусобақа утказиш тартиби.
35. Волейбол уйинидаҳакамлар ва уларнинг вазифалари.
36. Волейбол уйинининг низом ива унинг аҳамияти.
37. Волейбол уйинининг ривожланиши.
38. Ўзбекистонда Волейбол уйинини ривожланиши.
39. Волейбол уйини тренировкасининг принциплари.
40. Волейбол майдонида ҳаракат қилиш техникаси.
41. Волейбол тупи билан бажариладиган усуллар техникаси.
42. Волейболдан мусобакалар ташкил қилиш ва утказиш.

ГЛОССАРИЙ ТУШУНЧАЛАР ВА АТАМАЛАР МОҲИЯТИ

Техника – юнонча “технус” сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида ва хусусан, баскетболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифода қилади. Муайян ҳаракат (ўйин усули – тўп узатиш, тўп отиш ва ҳ.к.) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактика – юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Баскетболда ўйин тактикаси – муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатини англатади.

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

Стратегия – (стратегия) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, тўсиқ, тўп олиб юриш ва ҳ.к.)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

“Крюк” – қўлни баланд ҳолатида ярим айланма ҳаракатда узатиш ва отиш тушунилади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, бир ва икки қўллаб тўп отиш, тўп олиб юриш турлари ва ҳ.к.)да ижро этишни ифодалайди.

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

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

“Эшелон” комбинатсиясида икки ҳужумчи бир йўналишда ҳаракатланади, тўп биринчи ҳужумчига ҳалқага ҳужум қилиши учун узатилади, ҳужум муваффақиятли яқун топмаса иккинчи ҳужумчи ҳужумни давом эттиради.

“Крест” комбинатсиясида икки ҳужумчи бир-бирига тўп узатган ҳолда параллел равишда ҳаракатланади, тўп марказий ўйинчига узатилади ва йўналиш марказий ўйинчи олдидан кесишиб ўтиш билан давом эттирилади, мувофиқ узатилган тўпдан мувофиқ ҳужумчи тўпни ҳалқага отади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Машғулот юкламаси – муайян ҳажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмига (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир этадиган ўйин юкламасини англатади.

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа)га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида эришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси, кўриш ўткирлиги, диққатни жамланиши, эслаб қолиш қобилияти, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳ.к.) кўрсаткичларни баҳолаш асосида спорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик якунига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш

жараёнларини ўз ичига олади. Танлов кўп қиррали, кенг қамровли ва кўп босқичли жараён бўлиб, ҳар ўқув-тренировка йили якунида ўтказилиши тавсия этилади. Терма ва клуб жамоаларига қабул қилиш (саралаш.) ҳам танлов асосида амалга оширилади.

Финт – чалғитувчи ҳаракатлар маъносини англатади.

Прессинг – ҳимоя ҳаракатларида рақибларга зич қарши ҳаракат кўрсатиш маъносини ифодалайди.

Позитцион – ҳужумни барча тарафлама уюштириш ҳаракатларига айтилади.

Страховка – қўриқлаш маъносини ифодалайди.

Дреблинг – ҳужумда рақиб ёки рақибларни айланиб ўтиб ҳаракат қилиш маъносини билдиради.

Фоллар – жазоли ва танбеҳли хатолар тушунилади.

Волейбол – учар тўп

Леберо - жамоага ҳакамни рухсатсиз кириб чиқадиган ўйинчи

Антенa – тўсиқ

Судя – ҳакам

Тайм аут – танаффус

Партия – бўлим

За, аут – майдондан ташқари

Очко - сон

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

_____ SH.SHaripov

201__ yil “__” _____

“KELISHILDI”

Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi

201__ yil “__” _____

Ro‘yxatga olindi: BD -5112000-3.03

201__ - yil “__” _____

SPORT MAHORATINI OSHIRISH

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta`lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta`lim yo‘nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2018__

Fan dasturi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi yo‘nalishlari bo‘yicha O‘quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 201__ -yil “____” _____ dagi ____ -sonli bayonnomasi bilan ma’qullangan.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 201__ -yil “____” _____ dagi ____ -sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan fan dasturlarini tayanch oliy ta’lim muassasasi tomonidan tasdiqlashga rozilik berilgan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Radjabov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrasi dotsenti
- Zayniddinov T.B. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrasi katta o‘qituvchisi
- Miraxmedov F.T. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy madaniyat” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

- Raximqulov K.D. - O‘zbekiston Davlat jahon tillari universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi dotsenti.
- Mo‘minov X.T. - Chilonzor pedagogika kolleji “Jismoniy tarbiya” kafedrasi mudiri

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (201__ yil ____ ____dagi ____-sonli bayonnoma).

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazish metodlari haqida ma'lumot berish, talabalarni gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarini tashkil qilish jarayonida mashqlar texnikasi, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, mazkur sport turlari bo'yicha mahoratini oshirishga oid amaliy ko'nikma va malakalarini oshirish hamda takomillashtirishdan iborat.

Sport mahoratini oshirish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 2, 4-7 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda sport turlari gimnastika, yengil atletika, futbol, voleybol, basketbol va gandbol asosiy vosita hisoblanib, sport turlari bo'yicha talabalarni sport mahoratini oshirish va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini oshirish va takomillashtirishda muhim ahamiyatga egadir.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – gimnastika va yengil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, futbol, voleybol, basketbol,

gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy harakat mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, gandbol)ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, gandbol) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- emaklab o'tish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar, dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xodalarda mashqlar bajarishni takomillashtirish; yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish; futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- gimnastika va sport-mashqlari asosi, gimnastik chiqishlar va bayramlar, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish, gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini

o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasini takomillashtirish, futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-modul. Gimnastika

1-mavzu. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish va sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, gimnastika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Gimnastikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Sport o'yinlari

1-mavzu. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rnini va ahamiyati.

Futbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Futbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Futbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Futbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Futbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Futbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rnini va ahamiyati.

Basketbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Basketbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Basketbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash, jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish

to'g'risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

Voleybol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Voleybol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Voleybol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikasini mustahkamlash, guruhli va yakka holda to'siq qo'yish, to'pni o'yinga kiritish taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

Gandbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Gandbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Gandbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gandbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Gandbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Gandbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, hujumga qarshi

tez qarshi hujum taktikasi, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Yengil atletika

1-mavzu. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

Yengil atletikada yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash turlari, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishda yengil atletika sport jihozlaridan foydalanishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Yengil atletikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va gandbol) bo'yicha mashqlar va o'yin texnikasining elementlari hamda taktik harakatlar yuzasidan sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirish amaliy o'rgatiladi va baholanadi.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1. Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.
2. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
3. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.
4. Futbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

5. Futbol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni olib yurish, to'pga zarba berish, to'pni to'xtatish, to'pni uzatish, to'pni olib qo'yish va to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima va erkin to'plarga zarba berish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
6. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
7. Basketbol o'yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
8. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni olib yurish, to'pni savatga tashlash, to'pni ilib olish, to'pni uzatish, to'pni olib qo'yish va to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
9. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
10. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
11. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish, to'pni uzatish, to'pga to'siq qo'yish, to'pga zarba berish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
12. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
14. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
15. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
16. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
17. Ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
18. Gandbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
19. Gandbol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni olib yurish, to'pni uzatish, to'pni darvozaga zarba berish, to'pni ilib olish, to'pni olib qo'yish va to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima va erkin to'plarga zarba berish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
20. Gandbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Ya'ni talabalar istalgan ikkita sport turidan sport toifasiga erishish uchun sinov nazorat mashqlari bajaradilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

V. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va gandbol) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlar bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirishni nazariy o'rganganligi, bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

Gimnastika

1-mavzu. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish va sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, gimnastika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Gimnastikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport o'yinlari

1-mavzu. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

Futbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Futbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Futbol o‘yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o‘yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Futbol texnikasini bo‘limlarga bo‘linishi, harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi usullari bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Futbol o‘yin taktikasini takomillashtirish, o‘yin taktikasining bo‘linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo‘yicha nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Futbol o‘yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo‘yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to‘g‘risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

4-mavzu. Basketbol o‘yinida tayyorgarlik turlarining o‘rni va ahamiyati.

Basketbol o‘yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo‘yicha nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

5-mavzu. Basketbol o‘yinida shug‘ullanuvchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Basketbol bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o‘yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

6-mavzu. Basketbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Basketbol o‘yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o‘yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Basketbol texnikasini bo‘limlarga bo‘linishi, harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi usullari bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Basketbol o‘yin taktikasini takomillashtirish, o‘yin taktikasining bo‘linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash, jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to‘g‘risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

7-mavzu. Voleybol o‘yinida tayyorgarlik turlarining o‘rni va ahamiyati.

Voleybol o‘yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport

mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

8-mavzu. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

9-mavzu. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Voleybol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Voleybol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Voleybol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikasini mustahkamlash, guruhli va yakka holda to'siq qo'yish, to'pni o'yinga kiritish taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

10-mavzu. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

Gandbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

11-mavzu. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Gandbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

12-mavzu. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Gandbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash. Gandbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Gandbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Gandbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikasi, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Yengil atletika

1-mavzu. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

2-mavzu. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

Yengil atletikada yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash turlari, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishda yengil atletika sport jihozlaridan foydalanishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

3-mavzu. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Yengil atletikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

VI. Kurs ishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabanning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzularidan namunalar:

1. Ta'lim muassasalarida dars jarayonida "Aylanma trenirovka" metodidan foydalanish xususiyatlari.

2. Qizlar bilan jismoniy tarbiya darsida gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish.

3. Sinfдан tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish (quvnoq startlar, estafetalar, sport bayramlari).

4. O'quvchilarni sportga tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish.

VII. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabanning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:

1. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

2. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

3. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

4. Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.

5. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.

6. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.

7. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.
8. Futbol o'yinida shug`ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
9. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
10. Futbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
11. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
12. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.
14. Basketbol o'yinida shug`ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
15. Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
16. Basketbol o'yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
17. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
18. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
19. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.
20. Voleybol o'yinida shug`ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
21. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
22. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
23. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
24. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
25. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
26. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.
27. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o`rni.
28. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
29. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
30. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
31. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
32. Ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
33. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o`rni va ahamiyati.

34. Gandbol o‘yinida shug‘ullanuvchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
35. Gandbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
36. Gandbol o‘yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to‘xtash, burilish) texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- 37 Gandbol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
38. Gandbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

VIII. Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие. ТДПУ, 2008 г.
2. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.ДЖТИ, 2005 й.
3. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
4. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
5. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
6. Айрапетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
7. Расулов О.Т. “Баскетбол” дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.
8. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
9. Nigmanov V.B, Xo‘jaev F, Raхimqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.

Qo‘shimcha adabiyotlar

11. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз.Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
12. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамыз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
13. Ш.М.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови.“Ўзбекистон” НМИУ,2016й.
14. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

15. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Методическое пособие. Ташкент, 2001 г.
16. Ефименко А.И., Йўлдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Ўқув қўлланма Тошкент, 1995 г
17. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие Ташкент: 2001 йил.
18. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Методик қўлланма. Тошкент: 2005 йил.
19. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

20. www.tdpu.uz
21. www.pedagog.uz
22. www.edu.uz
23. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
24. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ

ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

А. ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

"Тасдиқлайман"
институт ўқув ишлари

бўйича ректор ўринбосари
_____ с.ф.д. Ф.Журакулов
«_____» _____ 2019 йил

СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

СПОРТ МАХОРАТИНИ ОШИРИШ (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ) ФАНИНИНГ ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ

махсус сиртқи

3-курс учун

Билим соҳаси:	100000 – гуманитар
Таълим соҳаси:	110000 – педагогика
Таълим йўналиши:	5112000 – жисмоний маданият

ЖИЗЗАХ – 2019

Ушбу ишчи дастури Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедрасининг 2019 йил _____ №__ сонли, Жисмоний маданият факултетининг 2019-йил _____ мажлисида ва ЖДПИ нинг 2019-йил _____ №__ сонли қарори билан тасдиқланган.

Тузувчи:

доц.А.Т.Содиқов

Кафедра мудири:

кат.уқит.Б.Султонов

1. Ўқув фани ўқитилиши бўйича услубий кўрсатмалар

Мазкур ишчи дастур махсус сиртқи бўлим 5112000 – жисмоний маданият таълим йўналиши талабалари учун мўлжалланган бўлиб, спорт ва ҳаракатли ўйинларнинг ривожланиш тарихи ҳақида маълумот бериш, талабаларни спорт ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш, спорт ўйинлари техникаси ва тактикаси билан таништириш, уларни спорт ўйинлари ва мусобақалар ўтказиш, ҳакамлик қилишга оид амалий кўникма ва малакалар билан қуроллантиришдан иборат.

Фан бўйича талабаларнинг билим, кўникма ва малакаларига қуйидаги талаблар қўйилади. **Талаба:**

- соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни ва аҳамиятини билиши;
- спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари;
- спорт ва ҳаракатли ўйинлар тарихи ва қисқача тушунча, туркумлари, ривожланиш босқичлари ва педагогик аҳамияти;
- спорт ва ҳаракатли ўйинларни болани ёшига мос ҳолда танлаш, таҳлил қилиш ва ўтказиш методикаси;
- спорт ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш методикаси;
- спорт байрамларини ўтказишда спорт ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ***тўғрисида билимга эга бўлиши керак.***
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни Ўзбекистонда ривожланиши;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин техникаси таснифи;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин тактикаси таснифи;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни майдон ўлчамлари, жиҳозлари ва ўйин қоидаларини ўргатиш;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар низомини тузиш;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар ўтказиш усуллари;
- спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш қоидалари;
- спорт ва ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ҳамда ўтказиш методикаси ***тўғрисида тасаввурга эга бўлиши;***
- баскетбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш;
- баскетбол ўйинида тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш;
- баскетбол ўйинида тўпни узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни ***билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши;***
- баскетбол ўйинида тўпни яқин ва ўрта масофалардан саватга ташлаш техникасини ўргатиш;
- баскетбол ўйинида жарима тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини ўргатиш;
- баскетбол ўйинида узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини ўргатиш;
- баскетбол ўйинида ҳаракатда узоқ масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш ***малакаларига эга бўлиши лозим.***
- волейбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш;
- волейбол ўйинида тўғри йиқилиш техникасини ўргатиш;
- волейбол ўйинида тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш;
- волейбол ўйинида тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини

ўргатишни *билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўлай олиши;*

- волейбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш;
- волейбол ўйинида сакраб тўпга зарба бериш техникасини ўргатиш;
- волейбол ўйинида тўсиқ қўйиш усулларини ўргатиш;
- волейбол ўйинида ҳимоя ва ҳужумнинг техник-тактик ҳаракатларини ўргатиш;

- волейбол ўйинида либеро ўйинчисининг вазифаларини ўргатиш *малакаларига эга бўлиши лозим.*

2. Фаннинг ҳажми.

№	Машғулот тури	Жами	Семестрларга ажратилган соат		
			6- семестр		
1	Назарий (маъруза)	10	10		
2	Амалий	14	14		
3	Семинар	-	-		
4	Мустақил таълим	28	28		
5	Курс иши (лойиҳаси)	-	-		
	Жами аудитория соатлари	24	24		
	Умумий ўқув соатлари	52	52		

3. Маъруза машғулотлари.

№	Маърузалар мавзулари	Дарс соатлари ҳажми
1-семестр		
1	Баскетбол ва волейбол ўйинларида тайёргарлик турларининг урни ва ахамияти	2
2	Баскетбол ва волейбол ўйин техникасини такомиллаштириш.	2
3	Баскетбол ва волейбол ўйин тактикасини такомиллаштириш	2
4	Баскетбол ва волейбол ўйинни койидаларини такомиллаштириш	4
	Жами	10

Маъруза машғулотлар махсус мултимедиали қурилмалар билан жиҳозланган ўқув аудиторияларида ўтказилади. Маъруза машғулотлари асосан мавзуга оид назарий билим беришга қаратилган БББ, ФСМУ, ақлий ҳужум, кластер, занжир, тарози ва бошқа илғор педагогик технологияларидан фойдаланган ҳолда олиб борилади.

4. Амалий машғулотлар

№	Амалий машғулотлар мавзулари	Дарс соатлар и ҳажми
1-семестр		
1	Баскетбол: тўпни олиб юриш, узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш.	2
2	Баскетбол: тўпни яқин, ўрта ва узоқ масофадан саватга ташлаш техникасини такомиллаштириш.	2
3	Баскетбол: жарима тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини такомиллаштириш.	2
4	Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини такомиллаштириш.	2
5	Волейбол: тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш.	2
6	Волейбол: тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини такомиллаштириш.	2
7	Волейбол: тўпни ўйинга киритиш усуллари ва техникасини ў такомиллаштириш.	2
	Жами	14

Амалий машғулотлар махсус жиҳозланган баскетбол ва волейбол майдонларида, ёки спорт залларида ўтказилади. Амалий машғулотлар асосан машқ, айланма тренировка, ўйин ва мусобақа методларидан фойдаланган ҳолда олиб борилади.

Мустақил таълим.

№	Мустақил таълим мавзулари	Дарс соатлари
6-семестр		
1	Баскетбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.	2
2	Баскетбол ўйин техникаси таснифи	2
3	Баскетбол ўйин тактикаси таснифи	2
4	Волейбол ўйинининг келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи.	2
5	Волейбол ўйин техникаси таснифи	2
6	Волейбол ўйин тактикаси таснифи	2
7	Баскетбол: тўпни олиб юриш, узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.	2
8	Баскетбол: тўпни яқин, ўрта ва узоқ масофадан саватга ташлаш техникасини ўргатиш.	2
9	Баскетбол: жарима тўпни саватга ташлаш техникасини	2

	ва ўйин тактикасини ўргатиш.	
10	Волейбол ўйинида ҳаракатланиш техникасини ўргатиш.	2
11	Волейбол: тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.	2
12	Волейбол: тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш.	2
13	Волейбол: тўпни ўйинга киритиш усуллари ва техникасини ўргатиш.	2
	Жами	28

Мустақил таълим мавзуси талабалар мустақил ўрганадиган маъруза, амалий ва семинар мавзуларидан иборат бўлади. Мустақил таълим жараёнида талаба мустақил ишларни ўқитувчи кўрсатмасига биноан реферат, конспектлар, мавзу юзасидан буклетлар, альбомлар, макетлар чизиш ва интернет материалларини мустақил тайёрлаб ҳамда уларнинг электрон вариантларини фан ўқитувчиларининг электрон почта манзилига юбориш каби топшириқларни бажарадилар.

Баҳолаш турлари	Энг юқори баҳо	Ўтказиш вақти
Жорий баҳолаш:	5	
Семинар машғулотларда фаоллиги, саволларга тўғри жавоб берганлиги учун.	5	
Амалий машғулотларда фаоллиги, спорт турининг амалий машқлар юзасидан топшириқларни бажарганлиги учун.	5	
Мустақил таълим топшириқларини ўз вақтида сифатли ва бажарилиши	5	Семестр давомида якуний баҳолашгача
Оралик баҳолаш:	5	
Оралик назорат маъруза ўқитувчиси томонидан қабул қилинади. Оралик назорат ёзма шаклда маъруза машғулотларида ўтилган мавзулар юзасидан вариантлар асосидаги саволларга жавоб ёзиш орқали ўтказилади.	5	
Якуний баҳолаш:	5	
Якуний назорат амалий ва оғзаки шаклда ўтилган мавзуларга оид амалий машқлар ҳамда оғзаки савол жавоб тарзида ўтказилади. Бунда	5	

талабалар 2 та амалий машқ бажариб, фанга оид саволларга жавоб беради.		
Жами	5	

8. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари Асосий адабиётлар

№	Муаллиф	Адабиёт номи	Адабиёт тури	Нашр йили	Адабиётнинг АРМ даги шифри	Адабиётнинг АРМ даги инвентар рақами	Адабиётнинг АРМ даги сони
1.	Айрапетянс Л.Р.	Волейбол назарияси ва услубияти	Дарслик	Тошкент т ЎзДЖТ И 2012й	74.267. А98	У-7329	1
2.	Расулов О.Т.	Баскетбол	Дарслик	Тошкент т 1998 й	75.586. Р.25	922707	1
3.	Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Рахимкулов К.Д,	“Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар)	Ўқув қўлланма	Тошкент т 2008 йил	74.267 Х98	924548	1
4.	Павлов Ш ва бошқалар	Гандбол	Дарслик	Тошкент т 2005 й	75.576 П13	924549	1
5.	Ақромов Р нинг тахрири остида	Футбол	Дарслик	Тошкент т 2006 й	75.578 Ф98	924550	1

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимкулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. «1001» ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимкулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Харко БROWN. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.

5. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Сйdney 2009 еар.
7. Хожаев П, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б. «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон нашриёти Т.: 2010 й.
8. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт New Зеаланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.тдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз

ТЕСТЛАР

Баскетбол спорт тури бўйича.

1. Баскетбол майдонининг ўлчами?

- а) 24x12 б) 26x14 в) 28x15 г) 30x19 д) 32x18

2. Майдонни чегараловчи чизикларга қайси чизиклар қиради?

- а) ён ва юз чизиклари
б) 3-очколи зона чизиклари
в) марказий доира чизиклари

- г) жарима ташлаш чизиклари
- д) жарима ташлаш зонаси чизиклари

3. Мехмон жамоаси таклиф қилган тупни уйин учун катта ҳакам танлаши мумкинми?

- а) майдон эгаси танлаган туп билан уйналади
- б) мехмон жамоаси танлаган туп билан уйналади
- в) уйин учун катта ҳакам тупни танлайди
- г) разминка пайтида ишлатилмаган туп танланади
- д) котиб танлаган туп билан уйналади

4. Жамоани 1-та саватга хужум қилишига неча секунд берилади?

- а) 24 сек. б) 28 сек. в) 30 сек. г) 35 сек. д) 40 сек.

5. Баскетбол эркаклар тупини огирлиги қанча?

- а) 600-650гр.
- б) 650-670гр.
- в) 670-700гр.
- г) 700-730гр.
- д) 730-750гр.

6. Уйиннинг биринчи яримида, неча минутлик танаффус олиш мумкин?

- а) - 1 тадан
- б) - 2 тадан
- в) - 4 тадан
- г) - 6 тадан
- д) неча керак бўлса

7. Қайси уйинчи хужумчи деб аталади?

- а) химояда турган жамоани уйинчиси
- б) туп улик ҳисоблаганда
- в) ҳакам қоида бузилганлиги ҳақида сигнал беради
- г) туп қулдан чиққандан тупни назорат қилиш тамом бўлганда
- д) тупни назорат қилаётган жамоа уйинчиси

8. Жарима туп ташлашни охиригисидан кейин туп А - жамоаси саватига тегмади. Шу пайтда ҳакам А - жамоасида уйинчини алмаштиришга рухсат бериши мумкинми?

- а) факат дақиқали танаффусда
- б) А - жамоасига уйинчини алмаштиришга рухсат беради
- в) Б - жамоасига уйинчини алмаштиришга рухсат беради
- г) уйинчини алмаштиришга ва дақиқали танаффус олишга рухсат бериш мумкин эмас
- д) 24 сек. сония вақти тугаганлиги ҳақидаги сигнал чалинган бўлса, бериш мумкин

9. Ҳакамлар столи атрофида неча ҳакам ҳакамлик қилади?

- а) 3 б) 5 в) 7 г) 8 д) 9

10. Марказий доира радиуси қандай?

- а) 160 б) 170 в) 180 г) 190 д) 200

Волейбол спорт тури бўйича

- 1. Волейбол уйини нечанчи йил уйлаб топилган?**
А. 1985 йил Б. 1890 йил В. 1986 йил *Г. 1895 йил
- 2. Волейбол уйинида нечта хакам хакамлик килади?**
А. 10 та Б. 12 та В. 1 та *Г. 7 та
- 3. Волейбол майдони хажми.**
А. 10-20 Б. 15-9 *В. 9-18 Г. 9-16
- 4. Волейбол уйинида бир жамоада нечта спортчи майдонда уйнайди?**
А. 8 та Б. 7 та В. 5 та *Г. 6 та
- 5. Волейбол эркаклар турининг баландлиги неча метр булади?**
А. 2 м 50 см Б. 2 м 38 см В. 2 м 40 см *Г. 2 м 43 см
- 6. Волейбол аёллар турининг баландлиги неча метр булади?**
А. 2 м 10 см Б. 2 м 20 см В. 2 м 15 см *Г. 2 м 24 см
- 7. Волейбол туридаги антенна неча метр булади?**
А. 1 м 60 см *Б. 1 м 80 см В. 1 м 70 см Г. 1 м 15 см
- 8. Волейбол уйини неча очкога бориб якунланади?**
*А. 25 очко Б. 15 очко В. 19 очко Г. 20 очко
- 9. Волейбол уйинини охириги булими неча очкода якунланади?**
А. 25 очко *Б. 15 очко В. 28 очко Г. 20 очко
- 10. Волейбол уйинида хакам томонидан неча марта тайм авут берилади?**
А. 1 марта *Б. 2 марта В. 3 марта Г. 4 марта
- 11. Волейбол уйинида очколар сони нечтага етганда таим авут берилади?**
А. 5-15 етганда Б. 6-12 очкода *В. 8-16 очкода Г. 12-20 очкода
- 12. Волейбол уйинида бир жамоада нечта лебера уйнайди?**
А. 2 та *Б. 1 та В. 3 та Г. 4 та

Фан бўйича талабалар билимини баҳолаш ва назорат қилиш мезонлари.

Баҳолаш усуллари	Экспресс тестлар, ёзма ишлар, оғзаки сўров, презентасия, амалий ва спорт турининг техникасига оид машқлар.
Баҳолаш мезонлари	<p>5 баҳо “аъло”</p> <ul style="list-style-type: none"> - соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни ва аҳамиятини билиши; - спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни келиб чиқиши ва ривожланиш

	<p>тарихи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни Ўзбекистонда ривожланиши; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин техникаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин тактикаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни майдон ўлчамлари, жиҳозлари ва ўйин қоидаларини ўргатиш; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар низомини тузиш; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар ўтказиш усуллари; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича мусобақалар ташкил қилиш ва ўтказиш қоидалари; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича ҳакамлик қилиш тўғрисида тасаввурга эга бўлиши; - баскетбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши; - баскетбол ўйинида тўпни яқин ва ўрта масофалардан саватга ташлаш техникасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида жарима тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида узоқ масофадан тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида ҳаракатда узоқ масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш малакаларига эга бўлиши лозим. - волейбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - волейбол ўйинида тўғри йиқилиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши; - волейбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида сакраб тўпга зарба бериш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўсиқ қўйиш усулларини ўргатиш; - волейбол ўйинида ҳимоя ва ҳужумнинг техник-тактик ҳаракатларини ўргатиш; - волейбол ўйинида либеро ўйинчисининг вазифаларини ўргатиш малакаларига эга бўлиши лозим.
	<p>4 баҳо “яхши”</p> <ul style="list-style-type: none"> - соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни ва аҳамиятини билиши; - спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни Ўзбекистонда ривожланиши;

	<ul style="list-style-type: none"> - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин техникаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин тактикаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни майдон ўлчамлари, жиҳозлари ва ўйин қоидаларини ўргатиш; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича ҳакамлик қилиш тўғрисида тасаввурга эга бўлиши; - баскетбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши; - баскетбол ўйинида тўпни яқин ва ўрта масофалардан саватга ташлаш техникасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида жарима тўпни саватга ташлаш техникасини ва ўйин тактикасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида ҳаракатда узоқ масофадан тўпни саватга ташлашни ўргатиш малакаларига эга бўлиши лозим. - волейбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - волейбол ўйинида тўғри йиқилиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши; - волейбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида сакраб тўпга зарба бериш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўсиқ қўйиш усулларини ўргатиш; -волейбол ўйинида либеро ўйинчисининг вазифаларини ўргатиш малакаларига эга бўлиши лозим.
	<p>3 баҳо “қониқарли”</p> <ul style="list-style-type: none"> - соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни ва аҳамиятини билиши; - спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси фанининг мақсади ҳамда вазифалари; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни келиб чиқиши ва ривожланиш тарихи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни Ўзбекистонда ривожланиши; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин техникаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни ўйин тактикаси таснифи; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) ни майдон ўлчамлари, жиҳозлари ва ўйин қоидаларини ўргатиш; - спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол) бўйича ҳакамлик қилиш тўғрисида тасаввурга эга бўлиши; - баскетбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш; - баскетбол ўйинида тўпни узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши; - волейбол ўйинида ҳолат ва ҳаракатларга ўргатиш; - волейбол ўйинида тўғри йиқилиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўпни пастдан узатиш ва қабул қилиш техникасини ўргатишни билиши, кўникма ҳосил қилиши ва амалда қўллай олиши;

	- волейбол ўйинида тўпни ўйинга киритиш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида сакраб тўпга зарба бериш техникасини ўргатиш; - волейбол ўйинида тўсиқ қўйиш усулларини ўргатиш; -волейбол ўйинида либеро ўйинчисининг вазифаларини ўргатиш <i>малакаларига эга бўлиши лозим.</i>
	2 баҳо “қониқарсиз” Белгиланган талабларни умуман бажармаса, аниқ тасаввурга эга бўлмаслик, билмаслик.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2012й
2. Расулов О.Т. Баскетбол Дарслик Тошкент 1998 й
3. Хўжаев Ф, Нигманов Б.Б Раҳимқулов К.Д, “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси” (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил

Қўшимча адабиётлар

1. Раҳимқулов К.Д., Усмонхўжаев Т.С. «Жисмоний тарбиядан болалар ва ўсмирлар учун 1000 машқ ҳамда ҳаракатли ўйинлар. 2001й.
2. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. “1001” ўйин. Т.: 1990 й
3. Раҳимқулов К.Д. «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қомадини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар» 2001 й
4. Ҳарко Бровн. Традиционал Маори Гамес. - Сопйригхт © 2006 еар.
5. Хўжаев Ф, Раҳимқулов К.Д, Нигманов Б.Б “Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ўқитиш методикаси” (ҳаракатли ўйинлар) Ўқув қўлланма. Тошкент 2008 йил.
6. Адам Гоодес. Юлунга: Традиционал Индигеноус Гамес. - Седней 2009 еар.
7. Астиве счоолс. Кори ки те Кура. Гамес спорт New Зеаланд 2012 еар.

Интернет сайтлари

1. www.гдпу.уз
2. www.педагог.уз
3. www.зиёнет.уз
4. www.еду.уз
5. www.спорт.уз