

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM**

**Z.M.BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**



***SPORT O`YINLARI VA UNI O`QITISH
METODIKASI***

FANIDAN

O'QUV USLUBIY MAJMUA

Andijon-2019

Ushbu o‘quv – uslubiy majmua “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fani bo‘yicha yaratilgan bo‘lib, unda mazkur fanning o‘quv dasturi, ishchi dasturi, ma’ruza, seminar, amaliy mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi va amaliy mashg‘ulotlarining ta’lim texnologiyasi jamlangan.

Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi 2015- 21 avgustdagi 303-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan fan dasturi asosida ishlab chiqilgan.

TUZUVCHI:

S.NIYAZOV - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi
- “Fakul’tetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasida
katta o‘qituvchisi

TAQRIZCHILAR:

B.NOSIROV - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi _____
- “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida (imzo)
katta o‘qituvchisi

O‘quv-uslubiy majmua Z.M.Bobur nomidagi ADU Ilmiy kengashining 2019 yil 26 avgustdagi 1 - sonli qarori bilan tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

O`QUV MATERIYALLAR

I. MA`RUZA MATNI.....

II. AMALIY MASHG`ULOT MATERIALLARI.....

III. SEMINAR MASHG`ULOT MATERIALLARI

IV. MUSTAQIL TA`LIM MAVZULARI.....

V. GLOSSARIY.....

ILOVALAR

III.FAN DASTURI.....

IV. ISHCHI DASTUR.....

VII.TARQATMA MATERIALLAR.....

VIII. TESTLAR.....

Soʻz boshi

2017-2021 yillarda Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun, 2017 yil 3 iyun kuni Oʻzbekistob Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari toʻgʻrisida”gi qaroriga muvofiq, jamiyatimizda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shugʻullanishlari uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda oʻz irodasi, kuchi va imkoniyatlariga boʻlgan ishonchni mustaxkamlash, mardlik va Vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuygʻularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarni tizimlashtirish xamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yoʻnaltirilgan keng koʻlamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Bizning jamiyatimizda yoshlarni zamonaviy – jismonan kamol topgan, ruhan olijanob gʻoyalar bilan sugʻorilgan, erkaklar bilan bir safda turib samarali mehnat qilayotgan avlodi shakllanmoqda. Salomatlikni mustahkamlash, jismonan yuksaklikka erishish, onalik va bola tarbiyasiga, yuksak mehnat unumdorligiga erishishning asosiy samarali yoʻllaridan biri sport bilan muntazam shugʻullanishdir.

Biroq jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanish qanchalik muhimligini tushunib yetsakda, amalda unga uncha eʼtibor berilmaydi. Ommaviy jismoniy tarbiya harakatida xotin-qizlarning passiv ishtirok etayotganliklariga qator sabablar mavjud. Sport bazalarning yetarli emasligi yoki ularning uydan, ish joyidan uzoqdaligi, boʻsh vaqtning kamligi shunday sabablar jumlasidandir.

Shuning uchun ham jismoniy tarbiya mutaxassislari xotin-qizlar mashgʻulotlarining tobora qiziqarli yangi shakllarini izlab kelmoqdalar. Masalan, turli yoshlardagi kishilarning sevimli mashgʻulotiga aylangan badiiy gimnastika ana shunday izlanishlarning samarasidir.

Hamma jismoniy mashqlari yordami bilan kuchlilik, chaqqonlik, epchillik kabi jismoniy fazilatlarini oʻstirish mumkin deb hisoblaydi.

Jismoniy madaniyat va sport taʼlimini takomillashtirishda davlatimizning yetakchi mutaxassis olimlari samarali mehnat qildilar. Ularning ilmiy tadqiqot ishlari asosida sohaga doir darsliklar, oʻquv qoʻllanmalar, monografiyalar, metodik qoʻllanmalar ishlab chiqildi. Ular, kadrlar tayyorlash, aholini sogʻlomlashtirish, sport mahoratini oshirish jarayonini takomillashtirishda, respublikada taʼlim-tarbiya berishda xizmat qilmoqda. Shunday boʻlsada jismoniy taʼlim jarayonini milliy anʼanalar vositasida takomillashtirishning yangi shakl va metodlari, usullari ishlab chiqilmagan.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil Oʻzbekistonning maʼnaviy sogʻlom avlodlarni, boʻlajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard oʻqituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamalakatimizda amalga oshirilayotgan “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ga muvofiq oʻsib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va maʼnaviy salomatligini shakllantirishning sogʻlom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning gʻoyat muxim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir.

Asta-sekin o'quvchi va talabalar uchun sport o'yinlarining uch bosqichli, ya'ni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari ommaviylashib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni hayotga tadbqiq etishning ustuvor yo'nalishdan biri OO'Yu va akademik litsey, kasb-xunar kollejlari faoliyat ko'rsatayotgan pedagogik xodimlar salohiyatini zamon talabalari darajasiga ko'tarishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi, har tomonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Zero ustozlar har jixatdan shogirdlariga namuna bo'la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun o'qituvchilar tinimsiz izlanishlari, o'z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalardan samarali foydalanishlari zarur. Rivojlangan mamlakatlar o'quv muassasalaridagi zamonaviy ta'lim texnologiyalari, ilg'or tajribalar bilan tanishishlari, uni o'quv yurtlarida qo'llay bilishlari lozim.

Xalqimizning "Tani sog'liq – tuman boylik" degan naqliga amal qilgan holda aytish joizki, eng to'g'ri yo'l – bu yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga yo'naltirishdir. Agar yosh avlod bo'sh vaqtini sportga bag'ishlasa, demak, u o'zining ezgu-niyatlarini ro'yobga chiqarishga bag'ishladi degani. Yosh avlodning Tani sog'lom bo'lgani sayin uning aqli va tafakkurlash qobiliyati tiniqlashadi, ya'ni ma'naviy pok va jismonan baquvvat avlod tarbiyalangan bo'ladi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo'lgan jismoniy soglom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak. Biz tavsiya qilayotgan o'quv qo'llanma, ma'ruza matnlari asosida tuzilib jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari, xilma-xil vositalari va shakllari bilan birgalikda maktabda ayniqsa boshlangich sinflardan boshlab mustahkam "Salomatlik" poydevorini qurish uchun zarur bo'lgan usullari, metodlari bayon qilingan.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

FAKUL'TETLARARO JISMONI MADANIYAT VA SPORT KAFEDRASI

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

«SPORT O`YINLARI VA UNI O`QITISH METODIKASI»

fanining ma'ruza, amaliy, seminar mashg'ulot mavzulari

(2-bosqich sirtqi talabalari uchun)

ANDIJON 2019 YIL

I-Ma'ruza. BASKETBOL O'YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

(2 SOAT)

REJA:

3.1 Basketbol o'yinining umumiy tavsifi

3.2 Basketbol o'yin maydoni.

3.3 Basketbolni vujudga kelishi va O'zbekistonda rivojlanish tarixi

3.4 Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi

3.1 BASKETBOL O'YININING UMUMIY TAVSIFI

Basketbol (ing. basket - savat, ball - to'p) - to'p bilan o'ynaladigan jamoaviy o'yin.

Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi.

Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak.

Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28 m x 15 m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.

Qolgan barcha musobaqalar uchun FIBAgaga tegishli strukturalar, masalan, zonal hamda kontinental musobaqalarda zonal komissiya yoki ichki musobaqalar uchun Milliy Federatsiya mavjud o'yin maydonlarining quyidagicha o'lchovini tasdiqlash huquqiga ega: o'zgartirishlar bir-biriga proporsional bo'lish sharti bilan, 4 m uzunligiga va 2 m eniga qisqartirish mumkin.

Barcha yangi qurilayotgan maydonlar FIBAning muhim rasmiy musobaqalari uchun xos bo'lgan talablarga mos, ya'ni 28 m x 15 m bo'lishi lozim.

SHift balandligi 7 m dan past bo'lmasligi va etarli darajada yoritilgan bo'lishi zarur.

YOrug'lik manbalari o'yinchilarga xalaqit bermaydigan joylarda o'rnatilishi shart.

Basketbol zamonaviy olimpia o'yinlari dasturiga 1936- yilda kiritilgan.

Basketboldan jaxon chempionati 1950-yildan buyon bo'yicha erkaklar o'rtasida doimiy o'tkazilib kelinadi. Ayollar o'rtasida 1953 –yildan buyon o'tkazilib kelinadi.

Evropa chempionati esa 1935-yildan o'tkaziladi.

3.2 BASKETBOL O'YIN MAYDONI.

Maydon to'g'ri burchak shaklida bo'lib, Uzunligi: 28m, Eni: 15m,

CHegaralangan chiziqlar

O'yin maydoni yaxshi ko'rinadigan chiziqlar bilan belgilangan bo'lishi va bu chiziqlar istagan nuqtada tomoshabinlar, reklama to'siqlari va boshqa g'ovlardan kamida 2 m uzoqlikda joylashishi kerak.

Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – yon chiziqlar, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – en chiziqlar deb atalishi lozim. Ushbu va keyingi moddalarda bayon qilingan chiziqlar shunday chizilishi kerakki, ular yaqqol ko'rinadigan va eni 0,5 sm bo'lishi kerak.

Markaziy doira

Markaziy doira radiusi 1,80 m ga teng bo'lishi va maydon markazida belgilanishi kerak. Radius doiraning tashqi chekkasigacha o'lchanishi shart.

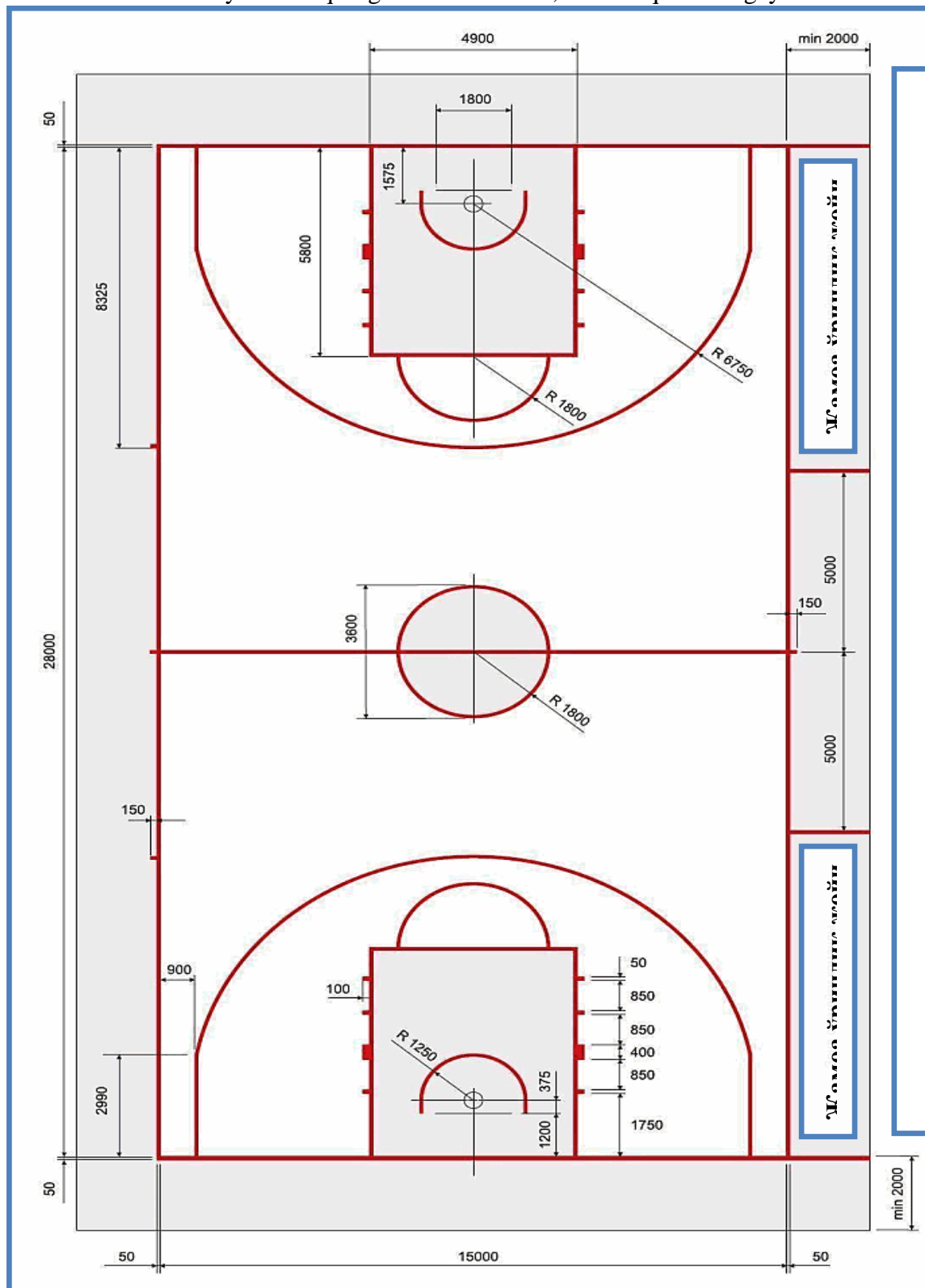
Markaziy chiziq - old zona, orqa zona

Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel' holda yon chiziqlari o'rtasidan o'tkazilishi va har ikkala yon chiziqlaridan 15 sm tashqariga chiqib turishi kerak. Maydonning raqib shchiti orqasidagi en chizig'i va markaziy chiziqning yaqin chekkasi o'rtasida joylashgan qismi

jamoaning old zonasi hisoblanadi. Maydoning qolgan qismi, shu jumladan, markaziy chiziq ham jamoaning orqa zonasi hisoblanadi.

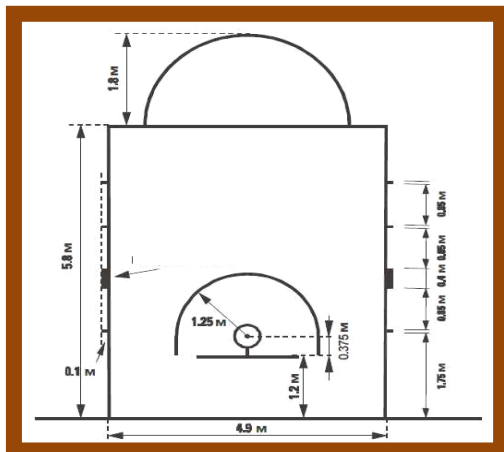
O'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalarini

Polning maydonda ajratilgan va ikkita yoy hosil qiladigan chiziqlar bilan chegaralangan qismi o'yindan 3 ochkoli to'plarni tashlash zonalarini bo'lib hisoblanadi. Har bir yoy savatning mutloq markaziga to'g'ri perpendikulyar bo'lgan poldagi nuqtani markaz qilib belgilab turib, tashqi qirrasigacha 6,25 radiusli yarim doira shaklida chiziladi va parallel' holda yon chiziqlariga davom ettirilib, en chiziqlarida tugaydi.



Maydonda ajratiladigan en chiziqlari, jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlaridan o'tkaziladigan chiziqlar bilan chegaralangan pol qismi chegaralangan zonalar hisoblanadi. Ularning tashqi chegaralari en chiziqlarining o'rtasidan 3 m uzoqlikda bo'ladi, jarima to'pini tashlash chizig'ining tashqi chekkasida tugaydi.

Jarima to'pini tashlash joyi – bu o'yin maydonida 1,80 radiusli yarim doira bilan ajratiladigan chegaralangan zonalaridir. Ularning markazlari jarima to'pini tashlash chizig'i o'rtasida joylashgan. Bunday yarim doiralar chegaralangan zonalarining ichida nuqtali chiziqlar bilan o'tkaziladi.



Jarima to'pini tashlash zonasi bo'ylab belgilangan joylarni o'yinchilar jarima to'pini tashlanayotganda egallaydilar. Bunday joylar quyidagicha belgilanadi: jarima to'pini tashlash zonasi tomonidan chiziqlar bo'ylab o'lchab turib, en chizig'ining ichki chekkasidan 1,75 m uzoqlikda birinchi belgilanadi. Birinchi joy 85 sm uzoqlikda o'tkaziladigan chiziq bilan chegaralanadi. Bu chiziq orqasida eni 30 sm bo'lgan betaraf xona joylashadi. Ikkinchi joy betaraf zona ketida joylashadi va eni 85 sm bo'ladi. Ikkinchi joyni belgilab turgan chiziqdan keyin eni 85 sm bo'lgan uchinchi joy belgilanadi. Bu joylarni belgilash uchun ishlatiladigan hamma chiziqlarning uzunligi 10 sm va eni 0,5 sm bo'ladi. Bu chiziqlar jarima maydonchasining yon chiziqlariga nisbatan perpendikulyar bo'lib, tashqi tomondan chizilgan bo'lishi kerak.

Jarima to'pini tashlash chizig'i har ikkala en chizig'iga parallel' holda o'tkaziladi. Uning uzoq chekkasi en chizig'ining ichki chekkasidan 5,80 m uzoqlikda turishi va u 3,60 m uzunlikda bo'lishi kerak. Uning o'rtasi esa ikkala en chiziqlarning o'rtasini tutashtiruvchi chiziqda bo'lishi lozim.

3.3 BASKETBOLNI VUJUDGA KELISHI VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI

1. Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin tug'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar «POK-to-POK» deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan. To'p o'rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni erga nisbatan perpendikular baland joyda osilgan halqaga tashlashgan. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «basketbolchilar» bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o'tkazishga harakat qilishgan.

1603 yilda BRYUIS tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan: VETning «Sport ensiklopediyasi» (1818-y) degan kitobida esa Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatga ko'proq to'p tushirsa, o'sha yutgan hisoblanadi. Savat esa baland joyga osib qo'yilgan. Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon ko'rinishini eslatadigan to'p bilan o'ynaydigan o'yin turi paydo bo'lgan. Spartada shunga o'xshagan «spiskirus», qadimgi Rimda «Xerpastum», Italiyada «Halqaga tushirish» deb ataluvchi o'yinlar bunga misol bo'la oladi. Hozirgi zamon basketbol o'yini 1891-yilning dekabr

oyida AQSHning Massachusetts shtatidagi Springfield trenirovka maktabining (keyinchalik maktab kollejga aylangan) jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tamonidan kashf etilgan. U o'yinni shunday ta'riflab bergan: «Basketbolni o'ynash oson, lekin yaxshi o'ynash qiyin». Yangi o'yin o'zining serharakatligi bilan o'yinchilarda shunchalik qiziqish uyg'otadi, deb Neysmit xayoliga ham keltirmas edi. Hozirgi kunlarda esa basketbol bilan shug'ullanadiganlar soni millionlarcha. Neysmit tomonidan yaratilgan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan, 13 ta asosiy qoidadan iborat edi. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda matbuotda bosilib chiqdi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanladi, chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni yashirish qiyin hamda erga urilgan vaqtda yuqoriga otilishi unga ma'qul tushgan. Neysmit gimnastika zalidagi tomoshaxonaga savat osgan. Tomoshaxonaning balandligi 3 metr 5 sm bo'lgan va hozirgi paytgacha saqlanib kelmoqda. Birinchi rasmiy musobaqa qoidalari 1894-yilda AQSHda e'lon qilingan edi. 1895-yildan boshlab AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1896-yildan boshlab to'pni erga urib yurishga ruxsat berildi.

Basketbol avvaliga Amerikadan SHarq mamlakatlari-YAponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Evropa mamlakatlari-CHexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiya va Nixoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yinining tarixida buyuk voqea bo'lib 1932-yilning 18-iyun kuni hisoblanadi-shu kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topadi. Sakkiz milliy federatsiyalarning vakillari-Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, SHvetsariya va CHexoslovakiya birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishini va muqobillashgan qoidalarining qabul qilinishini qo'llab-quvvatlashadi. FIBAning ustavi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. Unga har yilda bir marta o'tkaziladigan

Federatsiya kongreslarida tegishli o'zgartirishlar kiritib turiladi. FIBAning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kongresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byuro uning rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z majlislariga-sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi. Ma'lumki, olimpiada o'yinlari kabisa yillarida o'tkaziladi. Bu yillar orasida FIBA rahnamoligi ostida 4 yil maboynida – jahon chempionatlari (juft yillarda) hamda qit'alar birinchiliklari (toq yillarda) o'tkazib turiladi.

FIBAning rahnamoligida o'tkazilgan birinchi yirik musobaqa-bu birinchi Evropa chempionati hisoblanadi.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Evropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Evropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi. 1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI Olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi.

Ayollar o'rtasida birinchi Evropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbonlar birinchi o'rinni gallashdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda CHilida o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

I-bosqich-1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini bir oz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha hususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy qoidalari yaratiladi, o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya-vazifalar belgilab beriladi.

II-bosqich-1919-1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib

borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda basketbol bo'yicha xalqaro turnirlar-musobaqalar o'tkaziladi.

III-bosqich-1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tamonlama rivojlanganligi bilan o'ziga xosdir. Bu davrda basketbol o'yini federasiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan – basketbolni sportning olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Basketbol texnikasi va taktikasiga engilliklar kiritildi.

IV-bosqich 1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V-bosqich 1966-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (MBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik usuliyati takomillashtiriladi.

3. O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat 1920-yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek jismoniy tarbiyachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. O'zbekiston hali Sovet Ittifoqi tarkibiga qo'shilmagan keyin, 1920-yilda L.Barxash Farg'ona (Skobelev) shahrida birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzadi. U o'yinchilarni o'yin qoidalari bilan tanishtirib, ko'rgazmali o'yin o'tkazadi. Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28x16 metrli maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini birinchi bo'lib harbiy maktab o'qituvchisi S.Starshiy tashkil qildi. P.Taranov, A.Bogachenkov, YU.Belotserkovskiylar shu jamoa a'zosi edilar. Bu erda birinchi o'yin 1920-yilning sentabr oyida «Vseobuch» maydonida bo'lib o'tdi. Har bir jamoa tarkibida beshtadan o'yinchi bo'lib, o'yin futbol to'pi bilan olib borilgan.

Savat sifatida maydonning ikki qarama-qarshi tamoni o'rnatilgan langarga osib qo'yilgan tagi olib tashlangan chelaklardan foydalanilgan. 1920-yilning yozi va kuzida bir necha ko'rgazmali o'yinlar o'tkazilgan edi. YAngi o'yinda ayol-qizlar ham ishtirok eta boshlashdi. 1920-yilning sentabr oyida Andijon shahrida jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Blutskiy boshchiligida ayollar basketbol jamoasi tashkil etiladi. Qizlar unga «Sokol» («Lochin») nomini berishgan edi. O'yin tashabbuskorlari bo'lib opa-singil T. va I.Mixaylovalar, I.Voronkova, Z.Torokova, L.Dzvenskaya, A.Abramova, D.SHaporenko va boshqalar jonbozlik ko'rsatganlar, bir oz vaqt o'tib, ularning soni 17 taga etadi.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va respublikamizning turli shaharlaridagi korxonalar, fabrika, zavod hamda boshqa tashkilotlarda ham tashkil qilina boshladi. 1924-yilda Sirdaryoda o'tkazilgan viloyat olimpiadasi dasturiga basketbol o'yini birinchi marta kiritiladi. Musobaqalar 1922-yildagi Moskva qoidalari asosida o'tkaziladi. O'yin vaqti 40 minut bo'lib, har bir jamoa 5 kishidan iborat edi (ikkita hujumchi, markaziy o'yinchi va ikkita himoyachi). Faqatgina markaziy o'yinchi himoyaga qaytib kelar edi, o'yinda esa hech qanday murakkab harakatlar qo'llanilmasdi.

Jarima to'plarini otish jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jarohatlanganidagina almashtirish mumkin edi. Maydon markazida dastlabki to'p otishda qatnashayotgan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchi bir joyda turib to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishi ta'qiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan elkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan

.Olimpiadada 10 ta erkak va 4 ta ayollar jamoalari qatnashdi. Erkaklar orasida eng kuchlilar safida Toshkentning birlashgan maktabi (TBM) va talabalar sport klubi (TSK) hisoblangan edilar. Ayollar orasida TSK peshqadamlik qildi. Erkaklar orasida, shartli ravishda, TBM va TSK g'olib deb topildilar, chunki bular orasidagi o'yin natijasiga norozilik bildirilgan edi.

O'rta Osiyo hududida bir necha respublika tashkil etilgach, 1925-yildan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning jumladan, basketbolning ham rivojlanishida ma'lum iz qoldiradigan ishlar olib borildi. Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927-yilda Butun o'zbek spartakiadasi dasturiga kiritildi.

Bu spartakiadada Toshkent shahri, Andijon, Samarqand, Farg'ona terma jamoalari qatnashdilar. O'yinlar chiqib ketish usuli bilan o'tkazilgan: bir o'yinni yutqazgan chiqib ketadi.

1928-yilda II Butun o'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadada Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Bu bellashuvda Moskvada o'tkaziladigan sobiq Butunittifoq spartakiadasiga qatnashadigan terma jamoa a'zolari aniqlandi.

Bu spartakiada O'zbekiston basketbolchilari birinchi xalqaro uchrashuvni o'tkazdilar. Ular Fransiya terma jamoasi bilan uchrashib, 49:12 (erkaklar) va 24:12 (ayollar) hisoblari bilan g'alaba qozondilar.

1934-yili basketbol bo'yicha o'tkazilgan birinchi O'rta Osiyo spartakiadasida O'zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o'rinlarni egalladilar.

O'zbekiston basketbolchilari 1935-yilda Leningradda o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida qatnashib, erkaklar - 12, ayollar 11-o'rinlarni egalladilar. 1939-yilda mamlakatimizda musobaqaning yangi qoidalari joriy etildi. Bu qoidalar halqaro musobaqalar qoidalariga munosib tuzilgandi. Ikkinchi jahon urishi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar.

Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv muassasalari tuzildi. 1945-yilda Toshkentda III Butun o'zbek spartakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiadaning basketbol turnirida ayollar va erkaklarning 7 tadan jamoalari qatnashdi. Birinchi o'rinni Toshkentning ayollar va erkaklar jamoalari egalladilar. 1946-yilda Andijonda mahalliy millat erkaklarining jamoalari o'rtasida ikkinchi respublika chempionati o'tkazildi.

Bu musobaqalarda respublikamizning 8 ta viloyatidan 50 ta kishi qatnashdi. Musobaqalar juda qiyin sharoitda: zalning kattaligi 20x10.4 metr bo'lib, shit devorga mahkamlangan, yorug'lik manbalari o'rnatilmagan ahvolda o'tkazilgan edi. Qiziqi shundaki, musobaqa uchun Andijon shahrida faqat bitta basketbol to'pi topilgan edi. Bu musobaqalarda U.Bektemirov, U.Umarov, A. SHermammedov, A.Minovaxo'jaev, T.Isaxo'jaev, X.Sultonov va K.Musaxo'jaevlardan tashkil topgan Toshkent shahri 1-o'rinni egalladi.

1946-yilda o'zbek basketbolchilari sobiq Ittifoq birinchiligining II guruhida qatnashib, ayollar - 6, erkaklar - 11 o'rinlarni egalladilar.

Biroq basketbol hali maktab o'quvchilari va talabalar orasida keng ommalashmagan edi. Masalan, Toshkent shahrining talabalaridan faqat 556 kishi, maktab o'quvchilaridan 962 nafari basketbol seksiyalariga qatnashardi.

So'ngi yillarda basketbol bo'yicha musobaqalar soni oshib bordi. Mehnatkashlar jismoniy tarbiya bilan ommaviy ravishda shug'ullanishga jalb qilinib, sport - texnika natijalarini yuksaltirish shiorlari ostida katta ishlar olib borildi. Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnashish natijalari hali talabga javob bermasdi.

1947-yili mahalliy millat erkaklar jamoalari uchinchi respublika birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqalarda 7 ta jamoa qatnashib, U.Orifxonov, M.Toyirxo'jaev, U.Mirzaahmedov, CH.Botishev, R.Sodiqov, B.G'afurov, R.Odilov, A.SHermammedovlardan tashkil topgan, Toshkent shahri jamoasi birinchi o'rinni, Samarqand shahri ikkinchi va Toshkent viloyati jamoasi uchinchi o'rinni egalladi. 1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining uchinchi an'anaviy musobaqalari o'tkaziladi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqadilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo birinchiligi birinchi marta o'tkaziladi. Unda toshkentlik yigit-qizlar birinchi o'rinni egalladilar. Respublikamiz terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Sobiq Ittifoq terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi. Xullas, 1946-1960-yillar respublika basketbol o'yinining rivojlanishida muhim bosqich bo'ldi.

1960-yildan boshlab O'zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko'pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg'ulotlarini yil bo'yi muntazam olib borish yaxshi yo'lga qo'yildi.

1960-1966 yillarda Toshkentning «Mehnat» jamoasi va shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a'zolari 1961-yildan boshlab sobiq Ittifoq chempionatining «A» toifasi bo'yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo'ldilar.

1962-yilda sobiq Ittifoq birinchiligida «Mehnat» ayollar jamoasi 7-o'rinni egaladilar. Jamoaning bu muvaffaqiyati sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy L.K.Velichkoning nomi bilan bog'liq.

Yana shunisi quvonarliki, jamoa, asosan, respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

O'zbekiston basketbolining bir necha vakillari sobiq Ittifoq terma jamoalari a'zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib keldilar. Ikki marta Jahon va Evropa chempioni, sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi R.Salimova (Prokopenko), qizlar o'rtasida Evropa chempionlari, sport ustalari T.Volkova va T.Xabibulina, Olimpiada o'yinlari, Jahon va Evropa chempionlari A.Jarmuhammedov va E.Tornikidu, halqaro toifadagi sport ustasi E.Kovalenko, sport ustalari G.Avdeev, I.Borodachev, N.Buzlyakov, D.Suxarev va R.Abelyanovlar shular jumlasidandir.

1968-1978-yillarda o'tkazilgan respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari hamon kuchlilikni qo'ldan bermadilar. Toshkent, Farg'ona, Samarqand, Andijon, Buxoro viloyatlari jamoalari sovrinli o'rinlarni egallab keldilar.

O'zbekistonning eng kuchli erkaklar jamoasi 1973-yilda «A» toifasining I- guruhiga kiradi, 1974-yili shu guruhda 3-o'rin, 1975-yili 7-o'rin, 1976-yili 9-o'rin, 1977-yili 18-o'rin, 1978-1979-yillari 4-o'rin, 1979-1980-yilda 1-o'rinni egallaydi va oliy ligaga chiqadi.

1980-1981-yilda oliy ligada 12-o'ringa muvofiq bo'lib, yana I-guruhga qaytdi. 1981-1982-yilda birinchi guruhda birinchi o'rinni egallab, yana oliy ligaga yo'llanma oladi, 1982-1983-yil 9-o'rin, 1983-1984-yil 5-o'rin, 1984-1985-yil 10-o'rin, 1985-1986-yil 12-o'rin va birinchi guruhga chiqib ketadi. 1986-1987-yil birinchi guruhda 10-o'rin, 1987-1988-yil birinchi guruhda 9-o'rin, 1988-1989-yil 9-o'rin, 1989-1990-yil oxirgi o'rin, 1990-91 yil oliy ligaga chiqish va 1991-1992 yil birinchi ligaga qaytish.

SHu yillari jamoa murabbiylari bo'lib A.I.Adisman, A.Y.Karaulin, V.N.Semin, S.S.Gavrilov, S.A.Alpatov, V.A.Silkin, A.V.Vlasov ishlaganlar.

3.4 MUSTAQILLIKDAN KEYIN RESPUBLIKAMIZDA BASKETBOLNING RIVOJLANISHI

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi «Do'stlik» o'yinlari bo'lib o'tgan. Unda O'zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o'yindan 4 tasida g'olib chiqib, 2-o'rinni egallashga muvofiq bo'ladi.

Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o'tkazilgan halqaro turnirda 3-o'ringa ega bo'ladi.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi (XOK) ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar

jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o'rinni egalladilar. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII

Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu erda bizning milliy jamoamiz MXSK VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu erda o'zbek basketbolchilari 3 g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning "Respublikada sportni rivojlantirish to'g'risida" gi farmonini amalga oshirish yo'lida O'zbekistonda ko'zga ko'rinadigan ishlar qilinayotganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta'minlanishi, yangi sport inshootlarining qurilishi va h.q. Basketbol o'yinining yanada rivojlanishiga yo'naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi, shular jumlasidandir.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to'garaklari ishlab turibdi. Ko'pchilik maktab o'quvchilari ko'ngilli sport jamiyatlarida yoki BO'SMlarning basketbol to'garaklarida o'z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega. O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi.

Nazorat savollari

- 1. Basketbol o'yining vatani?**
- 2. Basketbol o'yining asoschisi?**

Tayanch iboralar

- 1. ikki qadam**
- 2. 3- sekunt**
- 3.Fol**

Adabiyotlar

1. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.

2-Ma'ruza. BASKETBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINI TASNIFI

(2 SOAT)

REJA:

- 4.1 Texnik o'yin usullarining tahlili va tasnifi**
- 4.2 O'yin texnikasi klassifikatsiyasi (tasnifi)**
- 4.3 Taktik o'yin usullarining tahlili va tasnifnomasi**
- 4.4 Taktika**

4.1 TEXNIK O'YIN USULLARINING TAHLILI VA TASNIFI

I. O'yin texnikasi – bu, musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar tizimi

tushiniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart - sharoitlarning xilma - xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Bu usul, avvalo, asosiy harakatlantiruvchi tuzilmaning kinematik, dinamik va ritmik tuzilmaning barqarorligi bilan tavsiflanadi. SHunday qilib, rivojlanishning har bir davridagi sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi har xil texnik usullar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

YUqori texnik mahorat belgilari:

1. berilgan o'yin topshiriqlarini va himoyaning ikki – uch eng yaxshi egallagan usuli bilan qo'shilishida mukammal bajarish uchun usul va usulning eng maqbul hajmini erkin egallash;
2. ko'rsatilgan usullarning aniq va samarali bajarilishi;
3. halaqit beradigan omillar ma'lum darajada toliqish, ruhiy, keskinlik, og'ir tashqi sharoit va hokozolar ta'sirida usullarning bajarilishi barqarorligi;
4. raqib qarshi harakatining aniq shakllariga qarab texnik usullar (fazalarini) qismlarini boshqara olish;
5. usullarning bajarilishining ishonchliligi, bu ko'p kunlik musobaqa davomidagi yuqori aniqlik va samaradorlik bilan, u o'yindan bu o'yingacha salbiy ta'sir etuvchi og'ishlarsiz aniqlanadi.

Basketbol uyini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning tasnifidan foydalaniladi. Texnika tasnifi - bu ma'lum belgilar asosida uning hamma uslub, usullarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqli taqsimlashidir. SHunday belgilar qatoriga, eng avvalo, sport kurashidagi usulning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi. Basketbol o'yini ikki bo'limdan tashkil topgan turli texnik usullar yordamida o'tkaziladi. Bu – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Har bir bo'lim hujum va himoyada qo'laniladigan texnik usullarning guruhlaridan tashkil topadi. Usul guruhlarini ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarilish yo'llari, o'z navbatida, bajarilish tavsifiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Masalan, usulni bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Tavsiya qilinayotgan tasnifnomasida chalg'itishlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki chalg'itish - bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato tushunchasi tug'dirish maqsadi bilan o'yinchi tomonidan bajarilishi va undan foydalanib, boshqa usulni samarali qo'llash uchun qulay holatga erishishdir.

O'yin texnikasi tavsifining asosiy tuzilishi quyidagi ko'rinishda berilishi mumkin:

- texnika bo'limi – hujum texnikasi;
- texnika guruhi – to'pni egallash texnikasi;
- usul – to'pni savatga otish;
- bajarish usuli – yuqoridan bir qo'llab to'pni savatga otish shakllari;
- gavnani orqaga tashlab (og'ishtirib);
- bajarish shartlari – to'xtagandan keyin, sakrab o'rtacha masofadan to'pni savatga otish.

Basketbol texnikasi tasnifi shunday chizma bo'yicha tuzilgan.

2. Hujumda qo'llaniladigan texnik usullarga-to'pni ilish va uzatish, uni erga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'itishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish, to'xtashlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Hamma usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat – turish holatidan boshlanadi. Turish holatini egallash uchun

basketbolchi oyoqlarini elka keng ligida bir – biriga yonma-yon qilib, bir chiziqda yoki bir oyog'ini oldinga chiqargan holda erga qo'yishi lozim. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarga barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni ilish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekkizilmagan holda tutib turiladi.

2.1. Basketbolchi yurish, sakrash, to'xtash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruh usullari oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. Basketbolchilarning maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan ishiga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab, yugurib, sakrab-sakrab, to'g'ri, qiyalab, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi. Yurish o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul, asosan, turish holatini o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari biroz bukilgan holda harakat qiladi. Yugurish maydonda harakat qilishning asosiy usuli hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchida yuguriladi.

4.2 O'YIN TEXNIKASI KLASSIFIKATSIYASI (TASNIFI)

Sakrashlar. Basketbolchilar sakrashlarni bir oyoq yoki ikki oyoq bilan deysinib bajaradilar. O'yin davomida sakrashlar, ko'pincha, oldindan tayyorgarlik ko'rilmadan va qayta-qayta bajariladi.

To'xtashlar qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadami tovondan, kattaroq qilib qo'yadi; so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, harakatini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi.

Burilishlar oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi.

2.2. To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik harakatni: to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish. To'pni ilib olish – bu usul yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin. To'pni ilib olishni bir qancha usullari mavjud: o'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish, yuqoridan uzatilgan to'pni sakrab ilish, pastlashib kelayotgan to'pni ilish, maydondan sapchigan to'pni ilish, dumalab kelayotgan to'pni harakatda ilish, bir qo'llab to'pni ilishlar.

To'pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltiradigan usuldir. O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi: ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish, yuqoridan ikki qo'llab uzatish, elkadan bir qo'llab uzatish, yuqoridan bir qo'llab «kryuk» usuli bilan uzatish, pastdan bir qo'llab uzatish, orqadan bir qo'llab uzatish, pastdan orqaga uzatish, qo'lning tagidan uzatish, bir qo'llab elkaning ustidan uzatish.

To'p olib yurish. To'pni bir qo'l bilan ketma- ket erga urish to'pni erga urib yurish deyiladi. To'pni olib yurish - o'yinchiga to'p bilan maydon bo'ylab xohlagan tezlikda va istalgan yo'nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir. To'pni erga har hil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda basketbolchi maydondan sapchitib qaytayotgan to'pni pastga tushirilgan va keng yoyilgan barmoqlari bilan tutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga kuzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz eng ashgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Savatga to'p otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otilgan to'plarning aniqligiga bog'liq. To'p otishni bajarishga tayyolanish jamoa hujumidagi asosiy mazmuni tashkil etadi, halqaga tushirish esa uning bosh maqsadidir. Ular har xil: yaqin (3 metrgacha), o'rta (3 metrdan 7 metrgacha) va uzoq (7 metrdan ortiq) masofalardan bajariladi. Otishlar tavsifi

bo'yicha ham har xil bo'ladi: bir joyda turib, harakatda, sakraganda. To'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Hozirgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. SHuning uchun to'pning savatga aniq borishiga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjaning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljalga olish, shu sharoitga mos samarali usulni tanlash, shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin muvofiqlashtirilgan harakatlarini bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lishi katta ahamiyatga ega. Raqibning harakatlari, to's – to'polon, hisobdagi farq, charchash kabi omillar ham basketbolchilarning maydonda aniq harakat qilishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Savatga to'p otishlar har xil: bir joyda turib elkadan bir qo'llab to'p tashlash; harakatda bo'lganda elkadan bir qo'llab otish; ikki qadam qo'yib, elkadan bir qo'llab to'p tashlash; sakraganda bir qo'llab otish; yuqoridan bir qo'llab («kryuk» usuli bilan) otish; pastdan bir qo'llab otish; yuqoridan pastga bir qo'llab otish; yuqoridan ikki qo'llab otish.

CHalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib, himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmasi chalg'itish harakati sifatida qo'llanilishi mumkin. CHalg'itishlar qo'llanayotgan usullarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozanat saqlanib qolinishi shart. CHalg'itishdan keyingi haqiqiy harakatga nihoyatda tez o'tish lozim. CHalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. CHalg'itishlar faqat himoyachilar yaqin joyda turganlaridagina yaxshi samara beradi. Ular to'psiz va to'p bilan, bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilishi mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi.

CHalg'itishning bir necha turlari mavjud: to'psiz chalg'itishlar ko'proq qarshiliksiz to'p qabul qilish uchun himoyachining yaqindan turib, ta'qib qilishidan qutilish maqsadida qo'llaniladi; to'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki to'pni erga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi; to'pni uzatish taqlid qilish bilan chalg'itish zonali himoyaga qarshi hujumda ko'proq qo'llaniladi; savatga otish imitatsiyasi bilan chalg'itish hozirgi kunda ko'proq tayanchsiz holatda qo'llaniladi; to'pni erga urib yurishga o'tish taqlid qilish bilan chalg'itish himoyachining ta'qibidan to'pni erga urib yurish bilan qutilish maqsadida qo'llaniladigan asosiy usuldir.

3. Himoya – bor kuch bilan g'alaba qilishga harakat qilayotgan jamoaning tirishishlari, agar uning o'yinchilari himoya harakatlari qaytadan qo'pol xatolarga yo'l qo'ysa, bekor bo'lib qoladi. Himoyachiga qaraganda hujumchining texnik mazmuni boyroq. Tajriba ko'rsatadiki, himoya usullari to'g'ri va diqqat bilan bajarilsa, ular ko'proq mukammal va samaralidir.

Himoya texnikasi 2 ta asosiy guruhga:

- maydonga harakat qilish texnikasi;
- to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi.

3.1. Himoyachining maydonda harakat qilish texnikasi usullarning tavsifi va xususiyatlari, o'yinchining faol, mustaqil mudofaa tavsifi va sherigi bilan o'zaro harakatlarning aniq holati va maqsadiga bog'liqdir.

Turish. Himoyada turish hujum paytidagi turishdan basketbolchi qo'llarining o'yin vaziyatiga qarab har xil joylanishi bilan farqlanadi.

To'psiz hujumchidan uzoqda turgan himoyachining qo'llari tirsaklarda erkin bukilgan bo'ladi. To'p ilishga tayyorlanayotgan hujumchiga yaqinlashayotgan himochi qo'llarini oldinga – yuqoriga ko'tarishi mumkin. Agar to'pni egallab turgan hujumchi hali uni erga urib yurishga o'tmagan bo'lsa, himoyachi bir qo'lini to'pga uzatadi, ikkinchisini esa maydonga, hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan tomonga tushiradi.

Agar hujumchi to'pni erga urib yurishni qo'llagan bo'lsa, unda himoyachi ikkala qo'lini to'pga uzatib, uni egallashga harakat qilishi mumkin. Himoyachi oyoqlarning joylashishi o'yin vaziyatiga qarab o'zgarib turadi. SHitning o'ng va chap tomonida turgan hujumchini to'sishda himoyachi uning maydon yon va tashqi chiziqlari bo'ylab o'tishiga to'sqinlik qilish maqsadida hujumchiga yaqin turgan oyog'ini oldinga qo'yadi. Maydon o'rtasida joylashgan

hujumchini to‘shda himoyachining oyoqlari yonma - yon yoki oldinma – ketin turishi lozim. Himoyachi qo‘llari va oyoqlarining joylashishini o‘zgartirganda, o‘z muvozanatini yo‘qotmasligi kerak.

Himoyachining harakat qilish paytidagi o‘ziga xos daqiqalar:

- dastlabki holatning doimiy almashinishi;
- raqib hujumi boshlagunga qadar mo‘ljallangan (oldindan bo‘ladigan) yo‘nalishi haqida ma‘lumotga ega bo‘lmaslik;
- oldingi tezlanishlardan keyin keskin yugurishni bajarish, har doim tavsiflari jiddiy farqlanadigan yo‘nalish, usul va boshqa kinematik va dinamik daqiqalar;
- boshlang‘ich harakat parametrlarining to‘pning uchish yo‘nalishi va tezligi parametrlariga raqiblarning harakat qilishlariga, texnik usullarining bajarilishi shaxsiy xususiyatlariga to‘g‘ri kelishi kerakligi;
- «ishga soluvchi» ishoralarning (tovushli, raqibning qarash nigohi yo‘nalishi, sherik yoki raqib harakatining boshlanishi, murabbiyning aytib berishi va boshqalar) har xil yo‘llanganligi va har xilligi;
- portlovchi o‘ziga xos kuchlar yordami bilan oldindan biroz sakrab, faol start olish mumkinligi.

3.2. To‘pni tortib olish. Agar himoyachi to‘pni ushlab olishga erishsa, unga, eng avvalo, uni raqibning qo‘lidan tortib olishga harakat qilish kerak. Buning uchun, iloji boricha, ikki qo‘l bilan to‘pni chuqurroq (kattaroq) ushlab lozim, so‘ng bir vaqtning o‘zida gavda bilan burilib, keskin o‘ziga siltab tortish kerak. To‘pni raqibning qarshiligini engishi engillashtiradigan yotiq chiziq o‘qi atrofida aylantirish lozim.

To‘pni urib chiqarish. Hozirgi vaqtda to‘pni urib chiqarish himoya usullarining maqsadga muvofiqligi va samaradorligi, shu usllarni bajarish paytida bir vaqtning o‘zida himoyachi qo‘lining to‘p bilan – hujumchining qo‘li bilan to‘qnashish (tegishi)ga yo‘l qo‘yadigan o‘yin qoidalarining ayrim nuqtalarini yangi izohlanishi ancha o‘sdi. To‘p erga urib yurilayotganda, uni urib chiqarish uchun himoyachi hujumchining yonida to‘p bilan teng ma-teng tezlikda harakat qila boshlaydi va so‘ngra payt poylab, raqibga nisbatan yaqin joylashgan oyog‘i bilan u tomonga qadamlaydi. SHu vaqtning o‘zida maydon yuzasidan sapchiyotgan to‘pni urib chiqaradi va uni egallaydi.

To‘pni olib qo‘yish. Bu harakatni bajarish uchun o‘zaro to‘p uzatayotgan basketbolchilarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to‘pning yo‘nalish tomonini oldindan aniqlash va to‘g‘ri joylashish holatini tanlash zarur. Himoyadagi basketbolchi to‘p uzatish vaqtida uni olib qo‘yish maqsadida o‘zi to‘sib turgan hujumchining oldidan to‘pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo‘zg‘alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo‘yilishi, gavda va qo‘llar to‘pga qaratilgan bo‘lishi kerak.

To‘pni to‘ssish savatga to‘p otishga qarshilik ko‘rsatishda qo‘llaniladi. Himoyachi to‘pni savatga otayotgan basketbolchining old yoki yon tomonidan juda yuqoriga sakrab, qo‘lini biroz to‘g‘rilaydi va keng ochilgan panjasini to‘p ustiga qo‘yadi. Boshqa paytlarda to‘p uchishning har xil fazalarida, ko‘pincha, boshlang‘ich fazasida to‘siladi. Bunda basketbolchi panjasi yoki barmoqlari bilan to‘pni urib, uning yo‘nalishini o‘zgartiradi.

CHalg‘itishlar. Himoyachi tomonidan hujumchining ma‘lum bir harakatlarini bajarishga majbur qilish maqsadida qo‘llaniladi. Buning davomida himoyachi to‘pni egallashga harakat qiladi. Bunday chalg‘itishlar to‘pni egallashga qaratilgan usulning yasama harakat yordamida bajariladi.

4.3 TAKTIK O‘YIN USULLARINING TAHLILI VA TASNIFNOMASI

1.Sport kurashi olib borishning obektiv qonuniyatlarini uning ko‘lamiga muvofiq strategiya av taktikaga bo‘lishadi. Strategiya sport kurashining amaliyoti va nazariyasini butun musobaqa hajmida hamda asosiy raqib bilan, taktika esa shu jarayonlarni bitta uchrashuv masshtabida o‘rganadi.

Strategiyaning bosh vazifalaridan biri – oldinda turgan musobaqalar o‘ziga xos xususiyatlari va shartlarini o‘rganish, tayyorgarlik ko‘rinishlarini, usullarini va kurash olib borishni ishlab chiqarish. SHundan xulosa chiqarib, srategiya maqsadga erishish uchun kerak bo‘lgan kuch va tadbirlarni, binobarin, jamoaning musobaqalarga tayyorlanishi umumiy strategik yunalishini aniqlashi shart. Srategiya hamma bu masalalarni o‘yin jarayonining rivojlanishi qonuniyatlariga musobaqa kurashi tajribasiga, asosiy raqiblarning qarash va imkoniyatlariga hamda jamoaning imkoniyatlariga muvofiq o‘rganiladi.

Musobaqaga tayyorlanish davrida srategiya tomonidan o‘rganiladigan masalalar doirasiga quyidagilar kiradi:

- 1) o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlari va tendensiyalari (mayllik);
- 2) musobaqalarda qatnashish tajribasi;
- 3) jamoaning musobaqalarga tayyorlanishini boshqarish asoslari;
- 4) zahiralarni tayyorlash;
- 5) musobaqalarning shartlari va o‘ziga xos xususiyatlari;
- 6) raqiblarning qarashlari va imkoniyatlari;
- 7) tayyorgarlikning asosiy strategik yo‘nalishlari va uni rejalashtirish prinsiplari;
- 8) kurash olib borishning tadbir, usul va vositalari;
- 9) jamoani material- texnik, ilmiy- uslubiy va tibbiy ta‘minlash asoslari.

Musobaqalarda qatnashish davomida strategiyaning bosh vazifalari deb quyidagilar hisoblanadi:

- 1) musobaqa tartibini tuzish asoslari;
- 2) vosita va kuchlarni asosiy bosh yo‘nalishlar bo‘yicha joylashtirish;
- 3) tezkor boshqarish usullari.

Strategiya o‘zida musobaqa kurashi qonuniyatlari haqidagi bilimlar yig‘indisini mujassamlantirgan. Bu qonuniyatlarni bilish murabbiyga oldinda turgan musobaqalarning xarakteri va sharoitlarini oldindan ko‘rishga va jamoani boshqarishga imkon beradi.

SHu bilan birga, srategiya – bu jamoaning musobaqaga tayyorlanish jarayoniga va musobaqalar jarayonida uni boshqarishga tegishli bo‘lgan amaliy faoliyati bo‘limidir.

4.4 TAKTIKA

Taktika – basketbol nazariyasi va amaliyotida o‘yin jarayonining rivojlanish qonuniyatlarini, sport kurashining olib borish vositalarini, usullari va formalarini hamda ularni muayyan raqibga qarshi qo‘llashni o‘rganadigan bo‘limdir.

Basketbol taktikasi o‘yini olib borishda qo‘llaniladigan juda ko‘p vositalarga, usullarga va sistemalarga boydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik xarakatlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o‘yinchi va hujumchilar), asosan, shitga nisbatan yaqin va o‘rta pozitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pozitsiyalarning o‘zidan raqibga qarshilik ko‘rsatib, xarakat qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari (himoyachilar) savatga uzoq masofalaridan hujum qilish va raqib shiti tagiga yorib o‘tish bilan birga, kombinatsiyali o‘yinlarni hamda o‘z shitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar.

Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil ko‘rinishdagi murakkab harakatlarni o‘rganishni taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish uchun sharoit yaratishga yo‘naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o‘yinchilari tomonidan ilgaridan o‘rganilgan va o‘zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi.

Taktika tasnifnomasi. Taktikaning har bir bo‘limi o‘yinchilar harakatini tashkil qilish tamoiliga qarab yakka, guruhli va jamoaliga bo‘linadi. O‘z navbatida, har bir guruh o‘yinni olib borish ko‘rinishini hisobga olib, ko‘rinishlarga bo‘linadi (masalan, yakka harakatlar, hujum davomida o‘yinchining to‘psiz harakati va o‘yinchining to‘p bilan harakati ham bo‘linishi mumkin). Uyin harakatlarining aniq mazmuniga qarab ko‘rinishlar usullarga bo‘linadi.

Bajarishning har xil xususiyatlariga ega bo'lgan usullar bo'limlarning paydo bulishiga sabab bo'lishadi. Masalan, markaziy o'yinchi orqali hujum qilish tizimi pozitsion hujum qilish usullaridan biri hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida tayangan markaziy o'yinchilar sonini hisobga olib, bu tizim uncha bo'limga ega bo'lishi mumkin: bitta markaziy o'yinchi orqali, ikkita va uchta markaziy o'yinchilar orqali hujum qilish.

Nazorat savollari

- 1. Basketbol o'yining vatani?**
- 2. Basketbol o'yining asoschisi?**

Tayanch iboralar

- 1. ikki qadam**
- 2. 3- sekunt**
- 3.Fol**

Adabiyotlar

1. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
6. Ayropet'yants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

3-Ma'ruza. VOLEYBOL O'YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

(2 SOAT)

REJA:

5.1 Voleybol o'yinining umumiy tavsifi

5.2 Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

5.3 Voleybol o'yin maydoni.

5.4 O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

5.1 VOLEYBOL O'YININING UMUMIY TAVSIFI

Voleybol (ing. volleyball ya'ni volley — “uchuvchi” yoki “parvoz” va ball — «to'p») - To'qnashsiz (nekontaktnyy) ikki jamoa o'ynaydigan kombinatsion sport o'yin turi bo'lib, soddaligi bilan boshqa sport turlaridan keskin farqlanadigan ommaviyligi jixatidan futboldan keyingi o'rinni egallab turgan, xozirgi kunda dunyoning 40 miliona yaqin kishisi suyb o'ynayotgan o'yin.

Voleybol zamonaviy yozgi olimpia o'yinlari dasturidan 1964 yili YAponiya davlatida bo'lib o'tgan olimpiada o'yinlarida joy olgan.

Birinchi jaxon chempionati 1949 yili tashkil etilgan. 1948 yili birinchi Evropa chempionati bo'lib o'tgan. Xalqaro federatsiya FIVB-ga 1947 yili asos solingan.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib tomonga yo'naltiradi. O'yin to'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'iy nazar, ochko bilan tugallanadi.

Voleybol jamoali o'yin turlariga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoaning har birida olti kishi bo'lishi shart. Zaxiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi futbolka, trusi va oyoq kiyim. O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'rning balandligi belgilanadi.

O'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar ochkolar 25 : 25 bo'lsa, o'yin ikki ochko farq qilguncha davom etadi. Partiyalarda o'yin hisobi «Taym-brek» asosida olib boriladi. YA'ni o'yindagi har bir harakat natijasiga qarab to'pni o'yinga kiritish huquqi qaysi jamoada bo'lishidan qat'iy nazar, jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirishi mumkin.

O'yin jarayonida texnik malakalarni bajarishdagi xatolar:

to'pni o'yinga kiritishda: agar to'p irg'itilmasdan to'g'ridan – to'g'ri «qo'ldan» urilsa;

to'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsa-yu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hakozi;

to'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – ilib otilsa, ikki qo'l ketma – ket to'pga yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hakozi;

zarba berishda: tana va tana qismlarining to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oralig'ida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegishsa va hakozi;

Himoyada:

to'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi xatolar bo'lsa;

to'siq qo'yishda: zarba berishdagi xatolar bo'lsa ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan maxrum qiladi.

5.2 VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan

tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida “uchuvchi” yoki “parvoz” degan ma'noni bildiradi.

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

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

1895–1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. - Kanada, 1906-y. - Kuba, 1909-y. - Puerto-Riko, 1910-y. - Peru, 1917-y. - Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq SHarqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'urning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi. Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A.Marku edi. SHu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq SHarq va o'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib etishdilar.

SHaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. SHu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. SHu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha «Ittifoq» birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4–6-aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi. Voleybol bo'yicha «Ittifoq» ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. SHu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq SHarq safariga chiqib, Vladivostok, CHita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq SHarq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

YOshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining «Butunittifoq» birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'urning balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'urning balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. SHu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'i nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar «Ittifoqning» turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma erda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. YAKka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. SHu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Etakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili «Ittifoq» terma jamoasi halqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Halqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda CHexoslovakiyaning yosh jamoasi, YUGoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. CHexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. «Ittifoq» voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Halqaro festivali g'olibi bo'ldilar. CHexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma «voleybolchilari» birinchi bor «shamsimon» to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

SHu yili Parijda halqaro voleybol federatsiyasi ta'sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rmini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi. 1948-yilda «Ittifoq» voleybol sho'basini Halqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

SHu yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Evropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «Ittifoq voleybolchilari» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi Halqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana «Ittifoq» jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Evropa birinchiligida «Ittifoq» voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga CHexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Evropa birinchiligi halqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Evropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. «Ittifoq» terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan YAponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. «Ittifoq»ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda YAponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Evropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. SHu yilning ko'pgina halqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

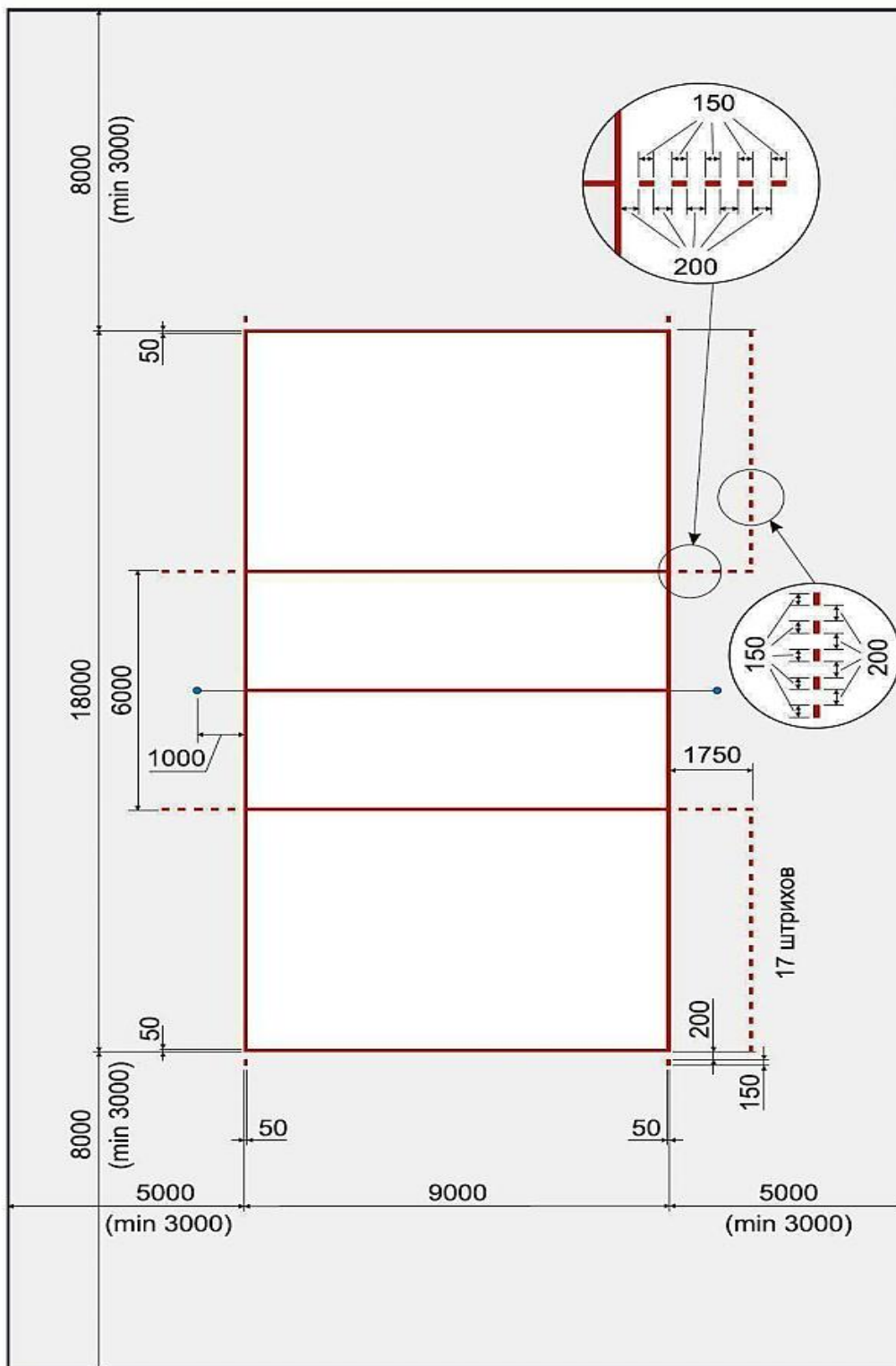
Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinnlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. YAponiya ayollar

jamoasi va «Ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi.

Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2–3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5–6 taga etdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi.

5.3 VOLEYBOL O'YIN MAYDONI.

Maydon to'g'ri burchak shaklida bo'lib, Uzunligi: 18m, Eni: 9m.



5.4 O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqloq binosini qurishga kirishish boshi berk ko‘chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. SHuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o‘rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta‘minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, o‘zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o‘ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol o‘zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro‘-e‘tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo‘lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog‘liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma‘lumotlarni ilmiy asosda o‘rganishni taqozo etadi.

Voleybol o‘zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma‘lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–24-yillarda voleybol o‘yini qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. o‘sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924–25-yillarda ko‘pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to‘p uzatish o‘yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan halqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib, maydoncha 9x18 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi, to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga etganda o‘yinning bir bo‘limi yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish – xullas, barcha o‘yin qoidalari zamonaviy voleybol o‘yini qoidalariga o‘xshash edi. SHunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi CHernishevskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to‘ri va to‘pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to‘garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko‘rsatdi va musobaqa g‘olibi bo‘ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo‘yicha Toshkent shahar birinchiligi o‘tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. CHernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g‘oliblikni qo‘ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o‘tkazilib kelingan musobaqalar katta ta‘sir ko‘rsatdi. 1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo‘lib, ular CHernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to‘garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi. 1928-yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo‘lib o‘tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929-yildan boshlab voleybol bo‘yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o‘tkazila boshladi.

1930-yillarda «Dinamo» ko‘ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O‘zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo‘shdi. SHu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni etishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo‘riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo‘lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo‘mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25-apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug‘ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko‘zga tashlandi. 1929-yil 30-

sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda o'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari birinchi o'rinni egalladi.

1934-yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. SHu yili voleybol birinchi bor o'rta Osiyo va qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari, Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

SHuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.SHnurov, V.F.SHveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga etdi. Bular SAGU «Dinamo», ODO, qurilish texnikumi, «Lokomotiv», o'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tatbiq etildi.

1939-yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (CHkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1-yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shaxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda o'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari «Mamlakat» fizkulturchilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi o'rta Osiyo va qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga «mamlakat» birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryad-lilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O‘zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag‘ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e‘tibor berildi. SHu yili o‘tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga o‘yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so‘ng, shug‘ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O‘yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o‘zgara bordi. Lekin shunday bo‘lsada, o‘zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo‘lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950-yillardan boshlab O‘zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko‘zga tashlana bordi. O‘yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo‘llana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo‘lchilar bog‘ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o‘rtasida «Ittifoq» Kubogi o‘yinlari o‘tkazildi. O‘zbek voleybolchilari bu musobaqada mag‘lubiyatga uchradilar. Bu mag‘lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951-yildan o‘smirlar o‘rtasida «Ittifoq» birinchiligi o‘tkazila boshlandi. O‘zbek o‘smirlari 14-o‘rin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo‘ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo‘yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga bo‘lingan holda tashkil etila boshladi. O‘zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. SHu yili «Ittifoq» musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o‘tkazila boshladi.

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shug‘ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko‘paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo‘lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o‘yinlari kafedrasini faoliyat ko‘rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Ittifoq» halqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

CHunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o‘yinda o‘zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g‘alaba qozongan bo‘lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag‘lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o‘yinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g‘alaba nashidasini surishdi.

1956-yili (iyul–avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida «Ittifoq» halqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13-o‘rinlar bilan kifoyalandilar.

O‘zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so‘ng, 1957-yildan boshlab «Ittifoqdosh» respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o‘rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o‘zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Erevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha o‘yinlarda mag‘lubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o‘quv yurtlari jamoalari o‘rtasidagi musobaqalar qizg‘in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko‘ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o‘quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o‘smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda o'zbek voleybolchilari «Ittifoq» halqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o'rin, ayollar jamoasi esa 11-o'rinni egalladi.

SHu yili, ya'ni 1959-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960-yilda «SKIF» voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. SHu yili «SKIF» jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan «Ittifoq» yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-o'rinni, ayollar oxirgi 18-o'rinni olishdi.

1961-yil oktabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviyla-shishida katta turtki bo'ldi.

1962-yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi, «SKIF» va O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963-yili «Ittifoq» halqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining halqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. SHuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor halqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv «Ittifoq» miqyosida birinchi halqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda halqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. SHuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. CHunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida «Mehnat rezervlari», ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

SHu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, YU.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, YU.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator halqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova,

L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. SHuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, halqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflari o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan. Jumladan, 1967-yil – halqlar spartakiadasi – erkaklar 6-o'rin; 1971-yil – ayollar 5-o'rin; 1972-yil – maktablararo spartakiada – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi, o'g'il bolalar – 8-o'rin; 1973-yil – yoshlar sport o'yinlari – qizlar 4-o'rin, o'g'il bolalar 6-o'rin; 1975-yil – halqlar spartakiadasi – erkaklar 8-o'rin, ayollar – 5 o'rin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning «Dinamo» jamoasi 3-fahrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan; 1979-yil – halqlar spartakiadasi – ayollar 6-o'rin; 1983-yil – erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.SHnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.SHveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va horijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, YU.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmaeva, L.Raxmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining halqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. CHunonchi, 1993-yil 24–31-iyulida SHanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo CHempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma SHtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21–28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo CHempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi halqaro turnirida 3-o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo CHempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda Janubi-SHarqiy Osiyo CHempionatida 2-o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1-o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

Nazorat savollari

- 1. Voleybol o'yining vatani?**
- 2. Voleybol o'yining asoschisi?**

Tayanch iboralar

- 1. to'siq**
- 2. xujum**
- 3. to'p oshirish**

Adabiyotlar

1. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.

5. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
6. Ayropet’yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

4-Ma’ruza. VOLEYBOL O‘YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINI TASNIFI

(2 SOAT)

REJA:

6.1 O‘yin texnikasi va uning tasnifi

6.2 O‘yin taktikasi va uning tasnifi

6.1 O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

Voleybol o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan farq qiladi. Voleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan, ya’ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan 18x9 metrli to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o‘yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta’sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi. O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so‘z bo‘lib, juda keng ma’noda foydalaniladi va o‘zbek tilida «san’at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda YUnonistondagi Olimp tog‘larining etagida joylashgan Olimp qishlog‘ida Xudo Zevs sharafiga o‘tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g‘ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo‘yicha o‘z san’atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig‘i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o‘z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo‘lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug‘ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san’atini takomillashishi ta’minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo‘lib, unda mazkur vositaning texnik ko‘rsatkichlari va o‘lchamlari berilgan bo‘ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o‘ziga xos texnik ko‘rsatkichlari, o‘lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o‘yini texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o‘rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo‘lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, ko'ptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

SHunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir. Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida. Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p

yoʻnalishining balandligiga va uchish tezligiga bogʻliq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qoʻlga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda boʻladi. Qoʻllar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan boʻladi.

Qoʻllar toʻp bilan yuz tepasida toʻqnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, koʻrsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy boʻladi. Oʻrta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan toʻpni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. Toʻpga yoʻnalish berishda qoʻl, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi oʻzaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga koʻchadi va gavdaning ogʻirligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qoʻllar toʻpni uzatish oxirida toʻliq toʻgʻrilangan holatda boʻladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, toʻp baland berilganda yoki toʻpning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab toʻp uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qoʻllar bosh ustidan birmuncha baland koʻtariladi va qoʻllarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan toʻp uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa toʻp uzatishda asosiy harakat qoʻl barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

Toʻpni orqa tomonga (moʻljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda oʻyinchi toʻpning tagiga kirib boradi. Bunda qoʻlning orqa kaft qismi bosh orqasigacha koʻtariladi. Toʻp uzatish qoʻllarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pogʻonasining koʻkrak va bel qismlarining bukilib hisobiga boʻladi. Sakrab orqaga toʻp uzatish xuddi tayanch holatda orqaga toʻp uzatish kabi bajariladi. Toʻp uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qoʻl bilan toʻp uzatishdir. Bu usul toʻp toʻr ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qoʻl tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. Toʻp uzatish tirsak boʻgʻinining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

Toʻp kiritish

Bu texnik usul orqali toʻp oʻyinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi toʻpni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. SHuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi boʻlib hisoblanadi. Toʻpni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (toʻpni tashlash, qoʻlni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qoʻlni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan toʻgʻri, yuqoridan toʻgʻri, yondan yuqoridan va sakrab toʻgʻri toʻp kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda toʻpga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda toʻpga aylanma harakat berish, soʻngra aylanma harakat bermasdan toʻp kiritish (birmuncha murakkab boʻlganligi sababli) usullari oʻrgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan toʻgʻri toʻp kiritish. Oʻyinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyogʻini (zarba beruvchi qoʻlga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.

Toʻp tirsak qismida bir oz bukilgan qoʻl bel barobarida ushlab turiladi. Toʻp gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qoʻl keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga–toʻgʻriga bajariladi. Oʻyinchi bir vaqtning oʻzida orqa oyoqni toʻgʻrilaydi va gavdaning ogʻirligini oldingi oyoqqa oʻtkazadi. Zarbadan soʻng qoʻl harakati toʻpni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan toʻgʻri toʻp kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qoʻlni silkish (zamax) yoʻnalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; toʻp tashlash balandligi bilan – u baland boʻlmasligi kerak; toʻpga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

YUqoridan toʻgʻri toʻp kiritish. Oʻyinchi toʻrga qaragan holda yuqori holatni egallaydi.

Toʻp koʻkrak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qoʻyiladi (zarba beruvchi qoʻlga nisbatan qarama-qarshi). Toʻp 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, oʻyinchi qoʻlni yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qoʻl - elkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba toʻgʻri qoʻl bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: toʻpga aylanma harakat berib va

aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

YUqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. YUqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi. To'p 1 m gacha balandlikda elka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda elka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chappa buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rnining yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. YUgurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak elkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib erga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

SHuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l elkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni elka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

Himoya texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

To'pni qabul qilish

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi. Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past traektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga etkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. SHuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi. Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi. To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

Jarohat va lat eyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25°-30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'rt yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni elka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'rt yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkiy yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'rt tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rtning yuqori qismiga borganda, to'rt osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'rtga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'rtni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'rt chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'rtni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'rt ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

6.2 O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'rt bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni «temp bo'yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'rtga baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. SHu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik

bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. YUqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi.

Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga etkazib berilishi;

4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. YUqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga etkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga etkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi. 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.

3. CHalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi. 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi, 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi, ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash amalga oshiriladi.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi.

Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldanchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldanchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;
- 6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldanchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari;

o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga va burchagi orqaga tizimi asosida tashkil qiladi.

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);

b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;

v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi; oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'ring o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

- a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;
- v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;
- g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha engildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

- a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;
- b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;
- v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Nazorat savollari

- 1. Voleybol o'yingining vatani?**
- 2. Voleybol o'yingining asoschisi?**

Tayanch iboralar

- 1. to'siq**
- 2. xujum**
- 3. to'p oshirish**

Adabiyotlar

1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
6. Ayropet'yants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

(2 SOAT)

REJA:

- 1.1 Futbol o'yinining umumiy tavsifi
- 1.2 Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
- 1.3 O'zbekistonda futbolning rivojlanishi

1.1 FUTBOL O'YINING UMUMIY TAVSIFI

Futbol (ing. Foot - oyoq, ball - to'p) oyoq to'pi ya'ni oyoqda o'ynaladigan o'yin ma'nosini anglatadigan to'qnashuvli (kontaktnyy) ikki jamoada 11- nafardan o'yinchilar ishtirokida o'ynaladigan atletik o'yindir.

Futbol bo'yicha birinchi musobaqa 1873 yili tashkil qilingan. Jaxon chempionati 1930 yili Urugvay davlatida bo'lib o'tgan.

Zamonaviy yozgi olimpiada o'yinlari dasturiga 1900 yilda kiritilgan.

U tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. O'yin davomida futbolchi o'ta yuqori yuklamadagi ishni bajaradi va bu narsa, o'z navbatida, insonning funktsional imkoniyatlari darajasini oshiradi aqliy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi.

O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilar yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat) larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Futbolchi texnik usullarni mukammal darajada bilishi, murakkab o'yin vaziyatlari texnik usullarni qo'llay olishi va jamoaning barcha a'zolari bilan kelishgan holda harakat qilishi lozim.

Zamonaviy futbol tavsifi

Mutaxassislarimiz tadqiqotlari bizga o'yinchilarning to'p bilan va to'psiz harakatlarining hajmi va xususiyati haqida ma'lumot olishga imkon berdi.

Aniqlandiki:

- o'yinning sof vaqti 60-65 daqiqani tashkil etadi.
- 90 daqiqa o'yin davomida bir o'yinchi 12-15 km maosfani chopib o'tadi. Bundan 1000-2000 m masofani maydonda tezkorlik bilan harakatlanadi.
- to'p o'rta qator o'yinchilari eng ko'p (170 soniya), markaziy himoyachilar eng kam (130 soniya) olib yuradilar.
- yaxshi o'ynaydigan jamoalar match davomida o'rtacha 900 tagacha texnik usullarni bajaradilar, shulardan taxminan 60% i hujum harakatlariga yo'naltirilgan bo'ladi.
- hozirgi zamon futbolida himoyachilar o'z zonalarida 850 soniya gacha va maydonning o'rta qismida 350 soniya gacha miqdorda o'zlarinin asosiy vazifalarini bajaradilar.
- daorvozaga urilgan zarbalarning ko'pchiligi yon tomondan oshirib beriladi (hamma zarbalarning 65% i).

Zamonaviy futbol o'zining yuqori darajadagi faol harakatchiligi xamda texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy futbol o'yin taktikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– maydonning har bir qismida hujumning tez tashkil qilish bilan. Himoyachilar, oʻrta qator oʻyinчилari, kerak boʻlgan taqdirda hujum qatori oʻyinчилari bilan himoya chizigʻini mustahkamlash;

– match yaxshi yakunlashida iqtidorli oʻyinчилarning rolini oshirish;

– yuqori tempdagi oʻyinni pauzalar bilan birga olib borish;

– oʻyinning har bir holatida (oʻyinning boshida, uning davomida va hujumni yakunlashda) markaziy himoyachilarning rolini oshirish;

– qanotdan hujum uyushtirishda qanot yarim himoyachilari va himoyachilarning rolini oshirish;

– standart holatlardan (jarima toʻplari, burchakdan toʻpni oʻyinga kiritish va boshqa standart holatlar) unumli foydalanish.

Zamonaviy futbol oʻyin texnikasi quyidagilar bilan ifodalanadi:

– harakat holatida, yugurib ketayotib toʻpni oʻziga boʻysundira olish;

– har xil vaziyatlarda toʻpni imkon qadar aniq uzatib berish.

Jismoniy tayyorgarlikda:

– maydonning har bir qarich erida yuqori darajadagi texnika bilan harakatlanish va toʻpga egalik qilish, aldanchi harakatlarni qoʻllay bilish;

– oʻyinчилarning oʻyin davomida umumiy yugurish xarakatlari quyidagicha taqsimlanadi: 45 martadan 78 gacha (umumiy masofa 1000-2000 metr ga etadi), toʻp uchun kurashda sakrash harakatlari, kurashlar – 11 tadan 42 gacha, har xil masofaga tezlik bilan yugurish – 40 tadan 60 tagacha (umumiy vaqti 2-5 daqiqagacha), sekin yugurish 224 tadan 367 gacha (umumiy vaqti 25-35 daqiqa);

– tezlik-kuch sifatleri va tezlikka chidamlilikning yuqori darajasi;

– raqib bilan kurashda muhim boʻlgan shiddat va qatʼiylikning yuqori darajasi;

– jamoa oʻyin potentsialining muntazam oshib borishining taʼminlanishi;

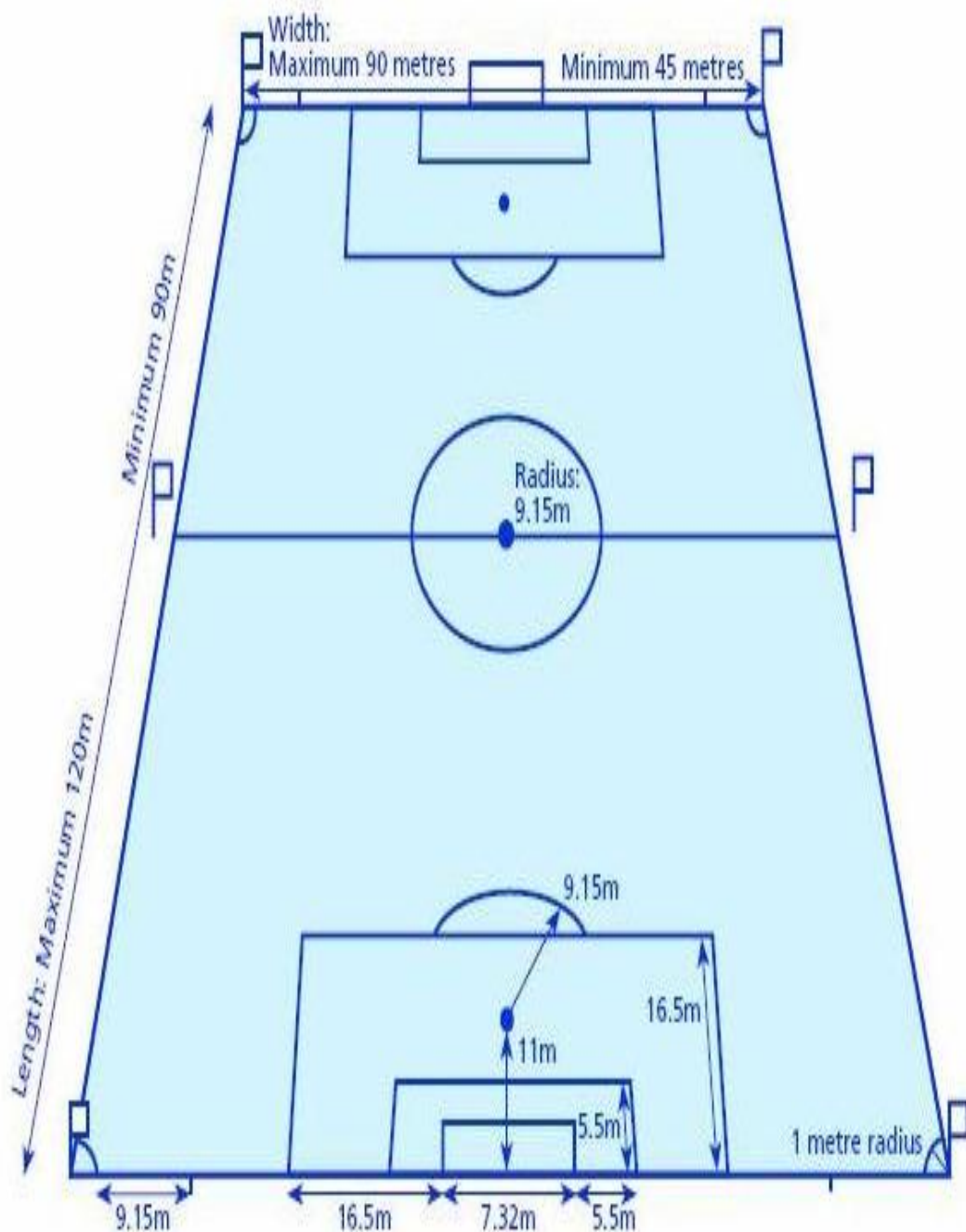
Keyingi papytda sezilarli darajada futbolchilar-ning oʻyinlardagi harakatlanish tezligi oshdi, oʻyin faoliyatining jadalligi (samaradorlik) oshdi va bular sportchilar organizmiga boʻlgan yuklamani ancha oshirdi.

Har bir oʻyin davomida turli quvvatdagi ish yuzaga kelishi mumkin. SHu sababli mashqlar futbolchilarda aerob va anaerob sifatlarning unumdorligini yuqori darajaga koʻtarishga yoʻnaltirilgan boʻlishi lozim.

Oʻyin davomida futbolchilar kattagina energiyani (yaʼni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 boʻlishi, tana ogʻirligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega boʻlishini taʼkidlash oʻrinlidir. Futbolchilarni sogʻligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va koʻproq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sogʻlom boʻlishini taʼminlaydi.

Futbol oʻyin maydoni.

Maydoni toʻgʻri burchak shaklida boʻlib, yon chiziqlar darvoza chizigʻiga nisbatan uzunroq boʻlishi kerak. Uzunligi: 120m, 90m. Eni: 45m, 90m. Halqaro matchlarda. Uzunligi: minimum 100m. maksimum 110m. Eni: minimum 64m. maksimum 75m.



Futbol boshqaruvining tashkiliy tuzilishi

O'zbekiston futbol federatsiyasi (O'FF) jamoatchilik tashkiloti sifatida mamlakatda futbolning rivojlanishi uchun to'liq javobgardir. Mamlakatda bolalar va o'smirlar futbolini ommaviylashtirish, futbolchi, murabbiy va hakamlarning professional darajasi va mahoratini oshirish, musobaqalar tizimini tashkil etish va taokmillashtirish, moddiy-texnik bazaning rivojlanishiga ko'maklashish O'zbekiston futbol federatsiyasining asosiy vazifalaridandir.

O'zbekiston futbol federatsiyasi O'zbekiston respublikasida futbol rivojiga oid joriy va istiqbolli (perspektiv) rejalar ishlab chiqadi, O'zbekiston terma jamoalarining tayyorgarligini tashkillashtiradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 14 ta hududiy va viloyat futbol federatsiyalarini, 200 dan ortiq usta jamoalari, futbol klublari, sport maktablari, iqtidor-lilar va terma jamoa tayyorlash markazlarini birlash-tiradi, O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va viloyatlar madniyat va sport ishlari boshqarmalari bilan hamkorlik qiladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi nizomiga asoslangan holda hududiy futbol federatsiyalari o'z ish sharoitlariga muvofiq nizom ishlab chiqadi va shu nizom bo'yicha o'z faoliyatini olib boradi.

O'zbekiston futbol federatsiyasining eng yuqori organi anjuman bo'lib, unda 4 yil muddatga prezident saylanadi. Ijroiya qo'mitasi ish organi hisoblanadi. Futbolni rivojlantirish masalalri bo'yicha, qabul qilingan qarorlarning tadbiiq etilishini nazorat qilish uchun ijroiya qo'mitaga qo'shimcha bolalar va o'smirlar, o'quv-uslubiy, hakamlar va boshqa qo'mitalar tuziladi.

O'zbekiston futbol federatsiyasi 1994 yil 21 mayda tuzilgan va ayni paytda 200 dan ortiq milliy federatsiyalarni birlashtirib turgan xalqaro futbol federatsiyalari uyushmasi (FIFA) bilan yaqindan hamkorlik olib boradi. Hududiy joylashuv jihatidan O'zbekiston futbol federatsiyasi Osiyo futbol konfederatsiyasi (OFK) tarkibiga kiradi.

FIFAning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Balar: UEFA – Evropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMEVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiya-sidir.

FIFAning oliy organi kongressdir.

FIFAning joriy faoliyatini ijroiya qo'mita bilan bir qatorda yana bir necha maxsus qo'mitalar boshqarib boradi. Ular quyidagilardir: favqulodda holatlar, moliyaviy, jahon kubogini utkazish bo'yicha, Olimpiya turnirlari, o'smirlar chempionatlari, hakamlik, texnik, intizom, tibbiy va h.k. qo'mitalardir.

FIFAning asosiy vazifasi hududlarda futbol rivojlanishini nazorat qilish va moddiy va uslubiy yordam ko'rsatish, nizom va qarorlar, o'yin qoidalarining buzilishini oldini olish bo'yicha kerakli choralar ko'rish, irqiy, siyosiy va diniy sabablarga asosan kamsitilishga yo'l qo'ymaslikdir.

1.2 FUTBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Futbol eng qadimiy o'yinlardan biridir. Ingliz-larning e'tirof etishlaricha, oyoq bilan to'p o'ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo'lgan.

1863 yil 26 oktyabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yinining asosi bo'lib koldi.

Futbol o'yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr)dan, kengligi 100 yard (91 metr)dan oshiq bo'lmasligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo'lib, ular orasida to'sin bo'lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo'lgan. 1866 yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo'yilgan. YAna 10 yil o'tib, bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.

Darvozonning qo'l bilan o'ynashga haqqi yo'q edi. 1871 yilda o'ng qo'l bilan o'ynashga ruxsat berilgan, u ham bo'lsa faqat darvoza maydoni ichida. Darvozonning jarima maydoni ichida ham qo'l bilan o'ynash huquqini qo'lga kiritishi uchun 30 yildan ko'proq vaqt kerak bo'ladi (1902).

Uzoq vaqt mobaynida na jarima to'pi, na 11 metrlik zarba bo'lgan. Qoidabuzarlik uchun erkin zarbalar bilan chegaralanib qolinaverardi. Nihoyat, 1891 yil eng qat'iy jazolardan biri – 11 metrlik zarba kiritildi, uni inglizcha so'z bilan «*penal'ti*» deb ataydilar.

Futbol shakllanayotgan davrlarda jamoa sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turardilar. Futbol maydonida hakam 1880 yilda paydo bo'ldi, 1 yildan so'ng esa hakam ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqa boshladi. Hushtak 1878 yilda kiritildi, bunga qadar hakam to'xtatish yoki o'yinni qayta boshlash uchun ovozdan yoki qo'l harakatlaridan foydalanardi. O'sha yillarda barcha milliy futbol uyushmalari uchun qoidalar bir xil yoki majburiy bo'lmagan. Har bir uyushma o'z xohishiga ko'ra bu qoidalarga turli o'zgartirishlar

kiritishi mumkin edi. Bu vaziyat xalqaro uchrashuvlar o'tkazish yoki xalqaro musobaqalar tashkil etishda qiyinchiliklar tug'dirardi.

1882 yili to'p mustaqil futbol ittifoqlari, ya'ni Angliya, SHotlandiya, Uels va Irlandiya ittifoqlarining birlashuvi bo'lib o'tdi. Bunda yagona qoidalar qabul qilindi va futbol qoidalarida u yoki bu o'zgarishlarni amalga oshirish huquqiga ega bo'lgan xalqaro Kengash tasdiqlandi.

1871 yilda Angliyada mamlakat Kubogining yo'nalishi tasdiqlandi. Bu kubok uchun hozirda ingliz futbol klublari kurash olib boradilar xalqaro miqyosdagi ilk futbol uchrashuvi Angliya va SHotlandiya jamoalari o'rtasida 1873 yilda bo'lib o'tdi. O'yinchilar soni 11 kishidan ortiq bo'lsa, ularning jamoadagi joylashishi hozirgidan boshqacharoq bo'lgan. Angliya jamoasida 7 ta o'yinchi hujumda, 1 tasi yarim himoyada bo'lgan, shuningdek, 2 ta himoyachi va 1 ta darvozabon bo'lgan. SHotlandiya jamoasi tarkibida esa 6 ta hujumchi, 2 ta yarim himoyachi bo'lgan edi.

XIX asrning 80-yillarida futbol o'yini Evropa qit'asidagi mamlakatlarga yoyila boshladi. 1875 yilda futbol Gollandiyaga, keyinroq esa Daniyaga kirib keldi. 1882 yildan boshlab SHveysariyada, 1890 yildan CHexiyada, 1897 yildan esa Rossiyada futbol o'ynay boshladilar.

1882 yilda xalqaro uyushmalar boshqarmasiga asos solindi. Nihoyat, 1904 yil 21 mayda Fransiya tashabbusiga ko'ra hozirda 200 dan ortiq davlatlar a'zo bo'lgan Xalqaro Futbol Uyushmasi – FIFA tashkil etildi. FIFA bilan bir qatorda 1954 yildan boshlab Evropa Futbol ittifoqi – UEFA ham faoliyat ko'rsatadi.

1930 yildan boshlab har 4 yilda futbol bo'yicha jahon chempionati, 1958 yildan boshlab esa milliy terma jamoalar qatnashadigan Evropa chempionatlari o'tkazilib kelmoqda. 1900 yilda futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

Osiyo Futbol konfederatsiyasi (OFK) 1954 yili tuzilgan bo'lib, hozirgi vaqtda 44 ga yaqin mamlakatlarni birlash-tiradi.

O'zbekiston Futbol federatsiyasi 1994 yildan FIFA va OFK ga a'zo bo'lgan, hozirda FIFA va OFK tomonidan o'tkaziladigan barcha rasmiy musobaqalarda qatnashib kelmoqda.

1.3 O'ZBEKISTONDA FUTBOLNING RIVOJLANISHI

O'zbekistonda zamonaviy futbol o'tgan asrning boshlarida paydo bo'ldi va tezda mashhur o'yinga aylandi. Uning rivojlanish joylari Farg'ona, Toshkent, Andijon, Qo'qon va Samarqand edi.

Ilk bor futbolni Farg'ona shahrida o'ynaganlar. Xuddi shu erda 1911 yilning oxirida birinchi futbol jamoasi tashkil topgan.

Farg'onada tuzilgan futbol jamoalari soni 1912 yil avgustida «Futbolchilar jamoasi»ga birlashishga yo'l berdi.

Bir oz vaqt o'tgach, Toshkentda ham futbol o'ynay boshladilar. Toshkentlik futbol ishqibozlari orasida eng mashhur jamoa bu TOLS – Tashkentskoe obshestvo lyubiteley sporta (TSIJ – Toshkent sport ishqibozlari jamiyati) edi.

Bu jamiyat 1912 yilda tuzilgan bo'lib, juda qisqa vaqt ichida futbol hamda boshqa sport turlarining rivojlanishi uchun ko'p xizmat qilgan. 1912 yilning ikkinchi yarmida O'zbekistonda futbol aytarli darajada yoyila boshladi. Futbol o'yiniga Qo'qon, Andijon va Samarqandda ham qiziqish orta boshladi.

Bu yillardagi eng qiziqarli bosqich albatta Farg'ona, Toshkent, Andijon, Samarqand futbolchilarining uchra-shuvi bo'ldi. Toshkentga tashrif buyurgan ilk futbolchilar Samarqand futbolchilar to'garagi (SFT) a'zolari edi.

1913 yil 29 avgustida ular TOLS futbolchilari bilan uchrashuv o'tkazdilar. YAxshi tayyorgarlik ko'rgan Toshkent jamoasi 5:0 hisobi bilan g'alaba qozondi.

1913 yil iyunida Andijonda «Andijon futbolchilar klubi» tasdiqlandi.

Va, nihoyat, 1914 yil 25 mayda Toshkentda O'zbekis-tonning eng kuchli ikki jamoasining markaziy uchrashuvi bo'lib utdi. Bunda Toshkent va Farg'ona futbolchilari to'p surdilar. Toshkentliklar o'yinda 3:2 hisobida muvaffa-qiyatga erishdilar. O'zbekistonda futbol rivojlanishining boshlang'ich davri haqida xulosa qilib shuni ham aytib o'tish joizki, futbol maydonlari va o'quv mashg'ulotlarining bo'lmaganiga qaramay, qisqa vaqt ichida Farg'ona, Toshkent, Qo'qon, Andijon va Samarqandda o'zbek futbolining rivojiga ulkan hissa qo'shgan iste'dodli futbolchilar paydo bo'ldi.

SHu erda aytib o'tish lozimki, nafaqat Farg'ona, Toshkent va Samarqandda, balki O'zbekistonning boshqa shaharlarida ham futbolning muvaffaqiyat bilan tarqa-lishiga qaramay, uning rivojlanishi o'zi bo'larchilik bilan o'tayotgan edi. Jamoalarni o'rgatish tizimi yo'q edi, mashg'ulotlar o'ta sodda va vaqti-vaqti bilan o'tkazilardi. Hech bir shaharda futbol birinchiliklari tashkillash-tirilmagandi, shuning uchun hatto undan ortiq jamoalar mavjud bo'lgan Toshkent shahrida ham bironta rasmiy musobaqa o'tkazilmagan edi.

1920 yildan boshlab futbol respublikamizning chekka qishloq va mahallalariga kirib borib, mashhur o'yinga aylandi. YOshlar, talabalar, ishchi va dehqonlar futbolga talpina boshladilar.

1921 yil Moskva va Toshkent futbolchilarining ilk uchrashuvi o'tkazilgani bilan ahamiyatga loyiqdir. 1925 yilda mamlakat Jismoniy tarbiya kengashi tomonidan ommaviy jismoniy tadbirlarning taqvimini tuzildi. O'zbe-kistonda futbolni tashkillashtirish bir oz tartibliroq tizimga ega bo'ldi.

SHunday qilib, Toshkent birinchiligi 3 toifa bo'yicha o'tkazildi va unda 28 jamoa ishtirok etdi. 1927 yilda o'zbek sportchilarini tayyorlashda muhim bosqich bo'lgan I Umum-o'zbek Spartakiadasi o'tkazildi.

Spartakiada finalida doimiy raqib bo'lib kolgan Toshkent va Farg'ona jamoalari uchrashdilar. Ikkala tar-kibda ham O'zbekiston terma jamoa a'zolari chiqish qildilar

Katta qiyinchiliklar bilan 2-taymda toshkentliklar hal qiluvchi golni urdilar va 2:1 hisobi bilan g'alaba qozondilar.

1928 yil Moskvada bo'lib o'tgan xalqaro spartakiadada qatnashish O'zbekiston futbolchilari uchun nihoyatda jiddiy imtihon bo'ldi.

Futbol bo'yicha spartakiada birinchiligi uchun 22 jamoa kurash olib bordi, ular qatorida Angliya, Germaniya, Avstraliya, SHveytsariya va Finlyandiyaning ishchi klublardan iborat terma jamoalari ham bor edi.

SHveytsariya va O'zbekiston jamoalarining uchrashuvi futbol ishqibozlarida katta qiziqishga sazovor bo'ldi. O'zbek futbolchilari bu o'yinda jamoaviy o'yin, chiroyli va chaqqon kombinatsiyalar namoyish etdilar. Ammo asosiy vaqt 3:3 hisobi bilan yakunlangani sababli, g'olibni aniqlash uchun qo'shimcha 30 daqiqa qo'shib berildi. So'nggi 15 daqiqa ichida O'zbekiston futbolchilari shveytsariyaliklar qarshi-ligini eng oldilar va raqib 8:4 hisob bilan O'zbekiston futbolchilari g'alaba qozondilar.

Bir kundan so'ng esa qiyin kechgan o'yinda o'zbek futbolchilari Rossiya jamoasiga 1:2 hisobida g'alabani boy berdilar.

Keyingi yillarda o'rtoqlik o'yinlarini o'tkazish uchun O'zbekistonga Norvegiya, Germaniya, Finlyandiya, Moskva, Leningrad, Ukraina, Kavkaz orti mamlakatlaridan ko'plab kuchli futbol jamoalari keldi.

Misol uchun, 1931 yil 4 oktyabrda bo'lib o'tgan matchda Norvegiya terma jamoasiga qarshi O'zbekiston kasaba uyush-malari terma jamoasi chiqdi. Norvegiyaliklar texnikali futbol namoyish etib, 5:2 hisobida g'olib chiqdilar. Uch kundan so'ng skandinavialik mehmonlarga qarshi Toshkent-ning birinchi terma jamoasi maydonga tushdi. O'zbekis-tonliklar o'yinni yuqori tezlikda olib borib, 4:2 hisobida muvaffaqiyatga erishdilar.

Norvegiyalik va o'zbekistonlik futbolchilarning uchinchi uchrashuvi 2:2 hisobidagi durang bilan yakunlandi.

1932 yilda O'zbekistonga nemis futbolchilari tashrif buyurdilar. Bu jamoa ishchi sport klublarining eng yaxshi futbolchilaridan tuzilgan bo'lib, ulardan ko'pchiligi Germaniya

championati ishtirokchilari edi. O'zbek futbolchilari bu bo'lajak o'yinga qattiq tayyorgarlik ko'rdilar va birinchi matchda 4:2 hisobidagi og'ir g'alabani qo'lga kiritdilar.

Birinchi uchrashuvdan so'ng nemis jamoasi sardori Lor shunday degan edi: «Toshkentliklar jipslashgan jamoa bo'la olishdek ajoyib xususiyatga ega va ular biz hech narsa bilan taqqoslay olmaydigan yuqori tezlikda o'ynadilar. YUqori darajali jamoa bo'lish uchun O'zbekiston futbolchilarida barcha imkoniyatlar mavjuddir».

Takroriy uchrashuvda nemis futbolchilari bir oz ustunroq kelib, yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni namoyish etdilar va 3:1 hisobi bilan g'olib bo'ldilar.

Norvegiyalik, nemis, fin futbolchilari bilan o'tka-zilgan o'yinlar O'zbekistondagi ilk xalqaro o'yinlar edi. Ular texnik va taktik tayyorgarlik borasida tajriba almashishga, o'yinning yangi-yangi sistemalari bilan tani-shishga yordam berdi.

1934 yil O'zbekiston poytaxtida ilk O'rta Osiyo spartakiadasining ochilishi sharafiga bag'ishlab 36 ming nafar jismoniy tarbiya ixlosmandlari namoyishi bo'lib o'tdi. Bu namoyish O'rta Osiyo respublikalarida jismoniy tarbiya harakati o'sishining yorqin namunasi edi.

Futbol bo'yicha musobaqalar bir paytning o'zida uch stadionda bo'lib o'tdi, ulardan eng yirigi spartakiada ochilishi arafasida qurilgan 10 ming o'rinli «Spartak» stadioni edi. Bu O'rta Osiyo respublikalari orasida futbol birinchiligi uchun olib borilayotgan ilk o'yinlar edi. O'zbekiston futbolchilari o'z raqiblari bo'lmish Turk-manistonni 3:1, Tojikistonni 5:0, Qirg'izistonni 10:1 hiso-bi bilan dog'da qoldirib, muvaffaqiyatli chiqish qildilar.

1934 yil futbol jamoalarining kelgusidagi o'sishlari uchun muhim yil bo'ldi. Birgina Toshkentda kasaba uyush-malari birinchiligida 50 ta jamoa qatnashdi.

30 yillarning boshida bolalar va o'smirlar futboliga yanada ko'proq e'tibor berila boshladi. 1935 yil Toshkentda o'smirlar o'rtasida futbol bo'yicha O'zbekiston birinchiligining ilk tanlovi bo'lib o'tdi. Bu tanlovda Toshkent, Samarqand, Farg'ona va Andijon terma jamoalari ishtirok etdi. Poytaxtlik yosh futbolchilar g'alaba qozondilar.

1936 yil respublika shaharlaridagi futbol mavsumi-ning bahorgi bilan ochilishi ahamiyatga loyiq. Toshkentdagi musobaqa namoyishida 324 futbolchi ishtiroq etdi. Omma-viy futbol keyingi rivojlanish bosqichiga o'tdi. Umumta'lim maktablari, texnikumlar, oliy o'quv yurtlari o'z birinchilik o'yinlarini o'tqazar, muntazam ravishda korxonalarining ichki musobaqalari tashkil etilar edi.

SHahar futbol bo'limi (seksiya) qaroriga binoan Toshkentda futbolga ixtisoslashgan birinchi bolalar va o'smirlar maktabi ochildi.

Bu erda ko'pgina qobiliyatli yosh futbolchilar o'z mahoratlarini mukammallashtirar edilar. 1936 yili O'zbekiston birinchiligida 16 shahardan terma jamoalar ishtirok etdi. Bu o'yinlar katta qiziqish uyg'otib, ko'plab tomoshabinlarni jalb qildi. SHiddatli o'yinlardan so'ng 1- va 2- o'rinlar Qo'qon hamda Toshkent terma jamoalariga nasib etdi.

1937 yildan boshlab futbol musobaqalari asosida shahar terma jamoalarining match o'yinlari emas, balki O'zbekiston Kubogi va birinchiligi uchun klub jamoalar musobaqalari o'tkazila boshladi. O'sha yillardan buyon ko'pgina guruhlar, birinchiliklar va musobaqa qatnashchilari almashdi, musobaqa o'tkazish tamoyillari, baholash tizimi o'zgardi, ammo sportchilar mahoratining yangi taktik yo'nalishlarini aniqlaydigan chempionlik unvoni uchun kurash o'zgarmay qolaverdi.

1937 yil futbol mavsumining ahamiyatli hodisasi – sobiq Ittifoq chempionati edi: 56 jamoa o'rtasidagi guruhlarda o'ynaldi. O'zbekiston sha'nini Toshkentning dinamochilari himoya qildilar. Ular futbol bo'yicha mamla-kat chempionatida ishtirok etgan birinchi o'zbekistonlik jamoa edilar.

O'z o'yinlari bilan toshkentliklar sinalgan charm to'p ustalariga munosib raqib bo'la olishlarini isbotladilar. Ular Evropaning «Spartak» jamoasini 5:0, Bakuning «Neftchi»sini 3:2, Dnepropetrovskning «Stal'» jamoasini 2:1, Gor'kiyning «Torpedo» jamoasini 1:0 hisobi bilan yutib, o'z maydonlarida chiroyli o'yinlar o'tkazdilar. Moskvada «Kril'ya Sovetov» jamoasi bilan 2:2, Leningradda «Avangard» bilan 1:1 hisobida yakunlangan durustgina o'yin ko'rsatdilar.

Ammo tajriba etishmasligi sabab yuqori o'rinlarni egallay olmadilar, natijada boryo'g'i 8-o'ringa erishdilar (4 ta g'alaba, 3 ta durang, 4 ta mag'lubiyat).

Sobiq Ittifoqning etakchi sport jamiyati bo'lgan «Spartak» KSJ Markaziy Kengashi birinchiligida muvaf-faqiyatli chiqish qildi. Saratovdagi dastlabki o'yinlarda ular o'z klubdoshlarini 11:1 hisobida tom ma'noda tormor etdilar, so'ng esa Qozonning «Spartak» jamoasi ustidan g'alaba qozondilar. Bu g'alabalar toshkentliklarga Ivanovoda o'tkaziladigan final o'yinlarida qatnashish huquqini berdi. Unda Xar'kov, Krasnodar, Toshkent va Ivanovo sportchilari qatnashdilar. Toshkentliklar yaxshi o'yin ko'rsatib, uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar (ular xar'kovliklarni 3:1 ga yutib, Krasnodar bilan 1:1 hisobida durang o'ynadilar va mezbonlarga 0:4 hisobida o'yinni boy berdilar).

SHu yilning o'zida Toshkentda o'tkazilgan «Besh yo'l» turnirida «Lokomotiv» jamoasi muvaffaqiyatli chiqish qildi. Bu turnirda Kuybishev, Orenburg, Turkiston – Sibir, Ashxobod va Toshkent temir yo'llari jamoalari ham ishtirok etdi. Barcha raqiblarni engib, toshkentliklar 1-o'rinni egalladilar.

1939 sobiq Ittifoq Kubogi uchun ko'rashda Toshkent dinamochilarining chiqishi katta muvaffaqiyatga sazovor bo'ldi. 28 avgustda Moskvadagi «Dinamo» stadionida o'zbek futbolchilari chorak finalda Bokuning «Temp» jamoasiga qarshi to'p surdilar. O'yin juda o'tkir va shiddatli kurashda utdi. Toshkent dinamochilari 2:1 hisobida g'alaba qozonib, Kubok yarim finaliga yo'l oldilar. Bunda ular Rossiyaning eng kuchli jamoalaridan bo'lgan «Stalinet» (Zenit) bilan uchrashdilar va 3:0 hisobi bilan yutqazdilar. Finalda esa Moskvaning «Spartak» jamoasi leningradliklardan 3:2 hisobida ustun keldi.

1941 yilning futbol mavsumiga Toshkent dinamo-chilari jiddiy tayyorgarlik ko'rgandilar. CHempionat o'yinlari taqvimiga ko'ra ular Olma-Otalik klublarni qabul qilishlari kerak edi. Ammo butun dunyo uchun fojeaviy bo'lgan 1941 yilning 22 iyunida Ulug' Vatan urushi boshlandi, shuningdek, O'zbekiston sport hayoti ham vaqtincha to'xtatildi.

1942 yilda O'zbekiston Kubogi uchun kurashda Tosh-kentdan ikkita, Farg'ona va Samarqanddan bittadan jamoa ishtirok etdi.

1943 yili Olma-Otada urush davrining qiyin sharoit-larida O'rta Osiyo mamlakatlari va Qozog'iston Sparta-kiadasi o'tkazildi. Respublikamiz futbolchilari texnik futbol o'yinini namoyish etib, Turkmaniston jamoasini 9:0, Tojikistonni 3:0, Qirg'izistonni 5:0 hisobi bilan mag'lubiyatga uchratdilar. Hatto o'zlarining qozoqlar bilan bo'lgan o'yindagi mag'lubiyatiga qaramay, 1-o'rinni egallay oldilar.

1950 yilning boshida O'zbekistonda «Paxtakor» sport jamiyati tashkil etildi. Hozirgacha mustaqil O'zbekiston chempionatida va rasmiy xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli o'yinlar ko'rsatib kelayotgan, respublikamizning eng kuchli jamoasi bo'lgan «Paxtakor»ning tuzilishi ham shu jamiyat bilan bog'liq.

1960 yildan 1991 yilgacha (tanaffuslar bilan) «Paxtakor» sobiq Ittifoqning oliy ligasida ishtirok etib keldi. Bu islohotlar va tub o'zgarishlar davri bo'lgan edi. Kichik guruh (podgrupp)lardagi saralash o'yinlaridan keyingina chempionatga yo'l olinardi. Oliy ligaga chiqish uchun tayyorlanadigan jamoa Toshkentning ikki jamoasi asosida tuzilgan bo'lib, bular «Paxtakor» va «Mehnat zahiralari» («Trudovye rezervy») klublari edi. «Paxta-kor»ning barcha ko'zga ko'rinarli muvaffaqiyatlari uning kuchlilar guruhidagi chiqishlari bilan bog'liq. Yigirma yil tanaffus bilan ikki bora 1962 va 1982 yillarda Paxtakor oliy ligada faxrli 6-chi o'ringa sazovor bo'lgan. 1968 yilda finalga chiqib, unda Moskvaning «Torpedo» jamoasiga 0:1 hisobida g'alabani boy berishi «Paxta-kor»ning Ittifoq Kubogi o'yinlaridagi eng yirik muvaffaqiyati edi.

1965 yil chempionati natijalariga ko'ra Moskva jamoalari bilan o'tkazilgan uchrashuvlardagi eng yaxshi ko'rsatkichlari uchun paxtakorchilar «Moskva oqshomi» gazetasining maxsus sovrini bilan taqdirlandilar (toshkent-liklar «Dinamo»ni 2:0, «TSSKA» ni 2:0, Spartakni 1:0 va «Lokomotiv»ni 2:0 hisobida mag'lub etgandilar). Sobiq Ittifoq chempionatlarida qatnashish yillari mobaynida «Paxtakor» uch jamoaviy sovrinni qo'lga kiritdi: «G'alabaga ishonch» (1971), «Groza avtoritetov» hamda «Adolatli o'yin» uchun sovrin (1983).

Ikki marotaba «Paxtakor» futbolchilari oliy liga chempionatining eng yaxshi hujumchilari deb tan olingan. 1968 yil B.Abduraimov Tbilisi «Dinamo»si o'yinchisi bilan birga (22 tadan gol) va 1982 yilda A.Yakubik (23 ta gol).

Sobiq Ittifoqning ilk terma jamoasi uchun 5 ta paxtakorchi o'ynar edi: V.Fedorov, YU.Pshenichnikov, G.Kras-nitskiy, M.An, A.Pyatnitskiy. Turli yillarda eng yaxshi 33 futbolchi qatorida YU.Pshenichnikov (1966, 1967), M.An (1974, 1978), B.Abduraimov, V.Xadzipanagis (1974), A.Yakubik (1982) va A.Pyatnitskiy (1991) nomlari bor edi.

O'sha yillarda O'zbekiston futbol ishqibozlarida katta qiziqish uyg'otgan o'yinlar sirasiga 1964 yil paxtakorchilarning «Pirasikaba» (Braziliya) hamda (1:0), Urugvayning 25 karra chempioni «Nas'onali» (Montevideo) jamoalari bilan uchrashuvlar kiradi. Urugvayliklarning harchand urinishlari va qarshiliklariga qaramasdan «Paxtakor» 2:1 hisobida g'alaba qozondi.

17 nafar iste'dodli futbolchining hayotini olib ketgan 1979 yilgi mash'um avia halokatdan so'ng 1980 yilda Paxtakor yangi tarkibda sobiq Ittifoq chempionatining oliy ligasiga yo'l oldi. U erda Tbilisi dinamochilarini 3:0, Donetskning «SHaxtyor»ini 2:1 hisobida mag'lub etdi, Kievning «Dinamo»si bilan durang o'ynadi va «Groza avtoritetov» sovrinini qo'lga kiritdi.

60-90 yillarning paxtakorchilari O'zbekiston futbo-lining rivojlanishida yorqin iz qoldirganlar.

Bu davr mobaynida «Paxtakor»ni sobiq Ittifoq chempionatidagi chiqishlarga tayyorlashda M.Yakushin, B.Ar-kad'ev, G. Kachalin, V.Solov'ev, B. Abduraimov, X.Raxmatullaev kabi murabbiylarning hissasi beqiyosdir. Respublika terma jamoalari va yuqori malakali jamoalar uchun zahira tayyorlashda G.Sorvin, X.Muxitdinov, A.Mosheev kabi ustoz murabbiylarning mehnati ulkan bo'lgan.

Xuddi shu yillarda bir qator malakali hakamlar etishib chiqqanini aytib o'tish joizki, ular qatorida V.Doljenkov, B.Baklunov, F.Sultonov va boshqalar bor.

Murabbiy kadrlar tayyorlash bo'yicha O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining o'zbek futboliga qo'shgan hissasi o'ta muhimdir. Institut 1955 yilda ochilgan bo'lib, u paytda futbol mutaxassisligi sport o'yinlari kafedrasini tarkibiga kirar edi, biroq 1966 yilda u mustaqil kafedra sifatida ajralib chiqdi. O'z faoliyati mobaynida bu kafedra futbol bo'yicha murabbiy kadrlar tayyorlash o'chog'iga aylandi. Natijada ko'pgina bitiruvchilar murabbiylik ishida ma'lum muvaffaqiyatlarga erishib, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvoniga sazovor bo'ldilar. Bular B.Abduraimov, V.Tixonov va boshqalardir. Ayni paytda futbol kafedrasining ko'pchilik bitiruvchilari O'zbekistonning turli viloyatlari va chet ellarda ishlab kelmoqda.

1992 yil mustaqil O'zbekiston Respublikasining ilk chempionati yili edi. Mamlakatimiz futboli tarixida yangi sahifa ochildi. Bu chempionatning oliy ligasida 17 ta, birinchi ligasida 18 ta, ikkinchi ligasida esa 42 ta jamoa ishtirok etdi. O'zbekiston chempioni unvoni uchun kechgan shiddatli kurashda «Paxtakor»ga asosan Farg'ona vodiysi-ning «Neftchi», shuningdek, «So'g'diyona» (Jizzax) va «Nuraf-shon» (Buxoro) jamoalari kuchli qarshilik ko'rsatdilar. 1994 yil 7 iyunda O'zbekiston Futbol federatsiyasi «FIFA»ga, shu yilning dekabr oyida esa Osiyo Futbol konfederatsiyasiga a'zo bo'ldi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 18 martdagi «O'zbekiston Respublikasida futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi far-monining mamlakatimizda futbolni rivojlantirishdagi ahamiyati juda kattadir.

1994 yilda ilk bor yosh mustaqil respublika elchilari Yaponiyada o'tkazilayotgan XII Osiyo o'yinlarida – Osiyo mintaqasidagi yirik sport forumida tanishtirildilar. Oltin medal sovrindorlari nomi uchun kurashda o'zbek futbolchilari Saudiya Arabistoni (4:1), Malayziya (5:0), Gonkong (1:0) va Tailand (5:4) terma jamoalari ustidan g'alaba qozondilar. CHorak finalda Turkmaniston terma jamoasini 3:0 hisobida, yarim finaldagi shiddatli va o'ta murakkab o'yinda Janubiy Koreyaning kuchli jamoasini 1:0 hisobida mag'lub etdilar. Va, nihoyat, finalda Xitoy terma jamoasini 4:2 hisobi bilan engdilar. Bu jamoa murabbiylari dotsent R.Akramov va sport ustasi B.Abduraimovlar edi. Asosiy tarkibning 7 nafar o'yinchisi O'zDJTI talabalari bo'lganini aytib o'tish joizdir. SHu yilning o'zida Osiyo chempionlari Kubogida ilk bor qatnashgan Farg'onaning «Neftchi» klubi futbolchilari uchinchi sovrinli o'rinni egalladilar.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 17 yanvardagi «O‘zbekistonda futbolni rivojlan-tirish tamoyillari va tashkillashtirish asoslarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi farmoni O‘zbekistonda futbolning keyingi rivoji uchun katta ahamiyat kasb etdi. Bu farmonida kelgusi futbolni klublar asosida rivojlantirish va 1996-1997 yillarda viloyat markazlarida futbol bo‘yicha o‘smirlar maktab-internatlari ochilishi ko‘rsatilgan edi.

1992 yildan 2005 yilgacha bo‘lgan vaqt ichida Tosh-kentning «Paxtakor» va Farg‘onaning «Neftchi» klublari chempionat etakchilari bo‘lib keldi. Paxtakorchilar besh marotaba O‘zbekiston chempioni bo‘lganlar (1992, 1998, 2002, 2003, 2004) va 6 marotaba mamlakat Kubogi sovrindorlari qatoridan joy olganlar (1993, 1997, 2001, 2002, 2003, 2004). «Neftchi» ham besh karra respublika chempioni (1992-1995, 2001) va 2 karra O‘zbekiston Kubogi sohibi (1994, 1996) bo‘lgan. O‘zbekiston chempioni unvoniga yana «Navbahor» (1996), MHSK (1997) va «Do‘stlik» klublari erishganlar. SHuningdek, 1997, 1995, 1998 yillarda «Navbahor» va 2000 yilda «Do‘stlik» jamoasi O‘zbekiston Kubogini qo‘lga kiritganlar. 2002 yilgi Osiyo CHempionlari Kubogi uchun kurashda Qarshining «Nasaf» jamoasi ishtirok etadi. Saralash bosqichlarida 5 g‘alabani qo‘lga kiritib, yarim finalga chiqdilar. Ammo bronza medali uchun kechgan bu o‘yinda qarshiliklar «Istiqlol» (Eron) jamoasiga 2:5 hisobida g‘alabani boy berib, 4-o‘rinni egallaydilar. 2003 yilda Toshkentda bo‘lib o‘tgan chempionlar ligasi chorak finalida paxtakorchilar katta ustunlik bilan Turkmanistonning «Nissa» jamoasini 3:0, Eronning «Piruza»sini 1:0 va Iroqning «Al-Taliba» kabi jamoa-larini 3:0 hisobida engdilar. YArim finalda ikki match natijalariga binoan Tailandning «Bek-Tero Sosana» jamoasi ustun keldi. 2002-2003 yillarda O‘zbekistonning yoshlar terma jamoasi futbolchilari katta yutuqlarga erishdilar. Qatarda Tailand terma jamoasini 4:0, Katarni 5:4 hisobida engib, so‘ng Janubiy Koreyaga 0:2 hisobida g‘alabani boy berib, futbolchilarimiz chorak finalga yo‘l oldi va unda Suriya Arabistonini 4:0 hisobida mag‘lub etdilar. YArim finalda o‘zbek futbolchilari YAponiya terma jamoasi bilan uchrashdilar. SHiddatli va qizg‘in o‘tgan o‘yinning asosiy vaqti 1:1 hisob bilan yakunlandi. 11 metrli zarbalar yo‘llashda yaponlar bir oz ustunroq chiqib, 4:2 hisobida g‘olib bo‘ldilar.

To‘rtinchi o‘rinni egallagan O‘zbekiston yoshlar terma jamoasi dunyoning eng kuchli 16 jamoasi qatorida maydonga chiqish imkoniyatini qo‘lga kiritdi.

Jahon chempionati 2003 yilning dekabr oyida BAAda bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston futbolchilari chiroyli va baham-jihat o‘yin ko‘rsatdilar, lekin 1/8 finalga chiqa olmadilar. Biroq, mutaxassislar va ishqibozlar O‘zbekiston terma jamoasi o‘yinini yuqori baholadilar. Uch o‘yin davomida ular o‘z tengdoshlari bilan kurash olib bordilar, lekin Mali jamoasiga (Afrika chempioni) 2:3, Argentina termasiga (ayni paytda jahon chempioni) 1:2, Ispaniya terma jamoasiga (Evropa chempioni) 0:1 hisobi bilan g‘alabani boy berdilar.

Nazorat savollari

- 1. Futbol o‘yining vatani?**
- 2. Futbol o‘yining asoschisi?**

Tayanch iboralar

- 1. Aut**
- 2. penalti**
- 3. Jarima to‘pi**

Adabiyotlar

1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
6. Ayropet’yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

6-Ma'ruza. FUTBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINI TASNIFI

(2 SOAT)

REJA:

- 2.1 O'yin texnikasi**
- 2.2 Futbol texnikasining tasnifi**
- 2.3 Harakatlanish texnikasi**

2.1 O'YIN TEXNIKASI

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib qo'llaniladigan maxsus usullar to'plami futbol texnikasini tashkil etadi.

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

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

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

2.2 FUTBOL TEXNIKASINING TASNIFI

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

O'yin faoliyati ifodalanishiga qarab futbol texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi: maydon o'yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo'lim esa harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan muayyan texnik usul-lardan: harakatlanish texnikasi usullari va usullaridan iborat. Ulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Ammo ayrim usul va usullar o'zining muayyan turlariga ega. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallardagina farq bo'ladi. Har xil usul, usul va turlarni ijro etish shartlari futbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

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

2.3 HARAKATLANISH TEXNIKASI

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisidan o'zgarib turadi. YUgurishning xilma-xil usul-larini sakrash, to'xtash,

burilish bilan birga qo‘shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CHalishtirma qadam tashlab yugurish yon tomonga ijro etiladigan yugurish qadamlari bilan ifodalanadi. Qadam tashlash tsiklining birida (qo‘shaloq qadam) silta-nuvchi oyoq tayanch oyoqning oldiga chalishtirib o‘tkaziladi. YUgurish paytida havoda uchish fazasi juda qisqa.

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

Juftlama qadam tashlab yugurish oyoqlarni sal bukib bajariladi. Birinchi qadamni harakat yo‘nalishiga yaqin oyoqdan boshlab, yon tomonga tashlanadi. Ikkinchi qadamda oyoqlar juftlanadi. Depsinish va siltanish harakatlarida zo‘r berish yuqori tomonga emas, balki yon tomonga yo‘naltiriladi.

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

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

Sakrashning ikki xil usuli bor: bir oyoqda depsinib sakrash va ikki oyoqda depsinib sakrash. Bir oyoqda depsinib sakrash oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga bajariladi. Bunday sakrashda faol depsinib, ikkinchi oyoqni silkitib, gavda og‘irlik markazining o‘qi sakrash tomonga o‘tkaziladi. Sakrashning traektoriyasi va kuchi o‘yindagi vaziyatga bog‘liq. Bir oyoqda yoki ikki oyoqda erga tushiladi. Qisqa masofali, qattiq amortizatsiya keyin-gi harakatlarga tezroq va samaraliroq o‘tish imkonini beradi. Og‘irlik markazi o‘qining proektsiyasi tayanch yuzasining chegarasida yoki undan tashqarida bo‘lishi ham shunga yordam beradi.

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

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

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

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

- **Nazorat savollari**

- **1. Futbol o‘yining vatani?**
- **2. Futbol o‘yining asoschisi?**

- **Tayanch iboralar**

- **1. Aut**
- **2. penalti**
- **3. Jarima to‘pi**

- **Adabiyotlar**

- 1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
- 2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
- 3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
- 4. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
- 5. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
- 6. Ayropet‘yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

(2 SOAT)

REJA:

- 7.1 Qo'l to'pi o'yinining umumiy tavsifsi
- 7.2 Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
- 7.3 Respublikamizda gandbolning rivojlanishi

7.1 QO'L TO'PI O'YININING UMUMIY TAVSIFSI

Gandbol (**dat. handbold, ing. Handball**) — Har ikki tilda xam deyarli bir xil ya'ni qo'l to'pi ma'nosini anglatadigan to'qnashuvli (kontaktnyy) 7×7 o'ynaladigan jamoaviy o'yin.

1936 yili Berlinda o'tkazilgan XI yozgi olimpiada o'yinlari dasturida birinchi debyut o'yinini o'tkazgan.

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning ommabop va eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. Qo'l to'pi o'yini 40x20 m kattalikdagi to'g'ri to'rtburchak ko'rinish shaklidan iborat bo'lgan maydonda o'ynaladi. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi – to'pni egallab olib, himoya qilinayotgan darvozaga kiritish.

To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda – qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatlarsiz, qoidaga rioya qilingan holda bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 40 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini namoyish etish imkoniyatiga ega. Ammo, shu bilan birga, gandbol o'yini har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi harakatlar bo'lib, ular shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlarni tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi va takomillashadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

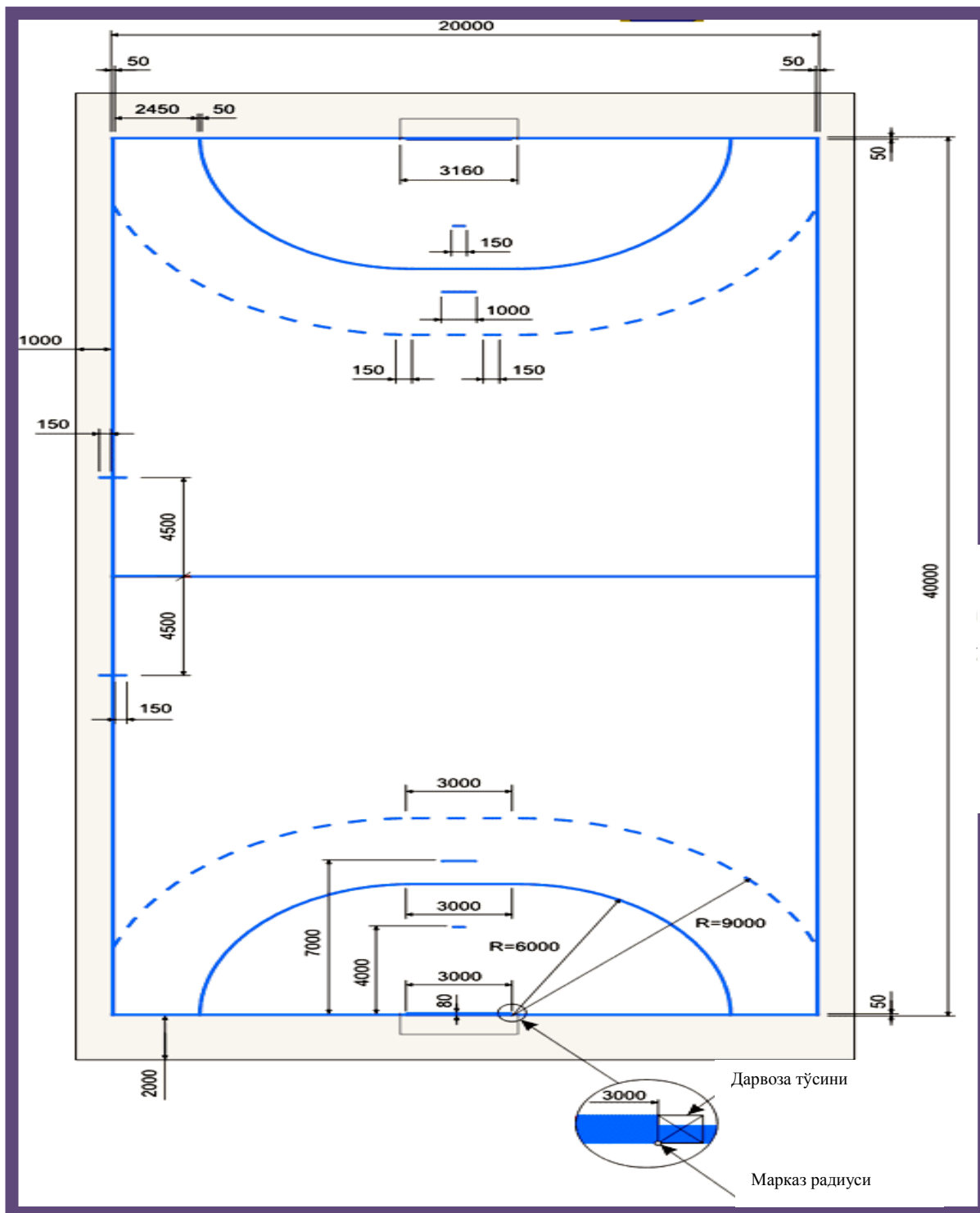
Gandbol o'yini bugungi kunda maktab, littsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari fuqarolarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

To'pning yoshga nisbatan og'irligi

№	O'yinchining yoshi	To'pning og'irligi	To'pning aylanasi
O'smirlar uchun			
1	8-12 yosh	290-330 gr	50-52 sm
2	12-16 yosh	325-375 gr	54-56 sm
3	16 yosh va undan kattalar	425-475 gr	58-60 sm
Qizlar uchun			
4	8-14 yosh	290-330 gr	50-52 sm
5	14 yosh va undan kattalar	325-375 gr	54-56 sm

O'yin vaqtini yoshga nisbatan belgilanishi

№	O'yinchining yoshi	O'yin vaqti	Tanafus vaqti
1	8-12 yosh	2x20 daqiqadan	10 daqiqa
2	12-16 yosh	2x25 daqiqadan	10 daqiqa
3	16 yosh va undan kattalar	2x30 daqiqadan	10 daqiqa



Чизиқлар эни – 5 см
 Дарвоза чизиғи – 8 см
 (дарвоза тўсинлари)

7.2 GANDBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1898 yil – qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. SHu tariqa olamda «Handball» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham Xolger Nilson hisoblanadi.

Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili II – Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turilgan.

Hozirgi kunda xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 135 davlati a'zo bo'lib, jami 7,5 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. SHu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

7.3 RESPUBLIKAMIZDA GANDBOLNING RIVOJLANISHI

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960 yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazilgan. 1960 yili Xarkov shahrida yoshlar orasida qo'l to'pi bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida

O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurrahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Mag-dullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musoba-qalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. SHular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboeva O'zbekis-tonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili oltinchi o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar «Halqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lganlar.

O'zbek gandbolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurrahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golov-chenko, V.Konaplev, V.Izaaklar «O'zbekistonda xizmat

ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar. Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mash-g'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. «YOshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1- 9-sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi: dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishki ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

«Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. SHu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkaziladi. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

- **Nazorat savollari**

- **1. Qo'l to'pi o'yining vatani?**
- **2. Qo'l to'pi o'yining asoschisi?**

- **Tayanch iboralar**

- **1. Uch qadam**
- **2. Jarima to'pi**
- **3. To'p uzatish**

- **Adabiyotlar**

- 1. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
- 2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
- 3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
- 4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
- 5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
- 6. Ayropet'yants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

(2 SOAT)

REJA:

8.1 O'yin texnikasi

8.2 Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

8.3 O'yin taktikasi

8.1 O'YIN TEXNIKASI

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

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

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat – turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

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

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

O'rganilayotgan materialni doimiylashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

8.2 HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

Hujum o'yini texnikasi.

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

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

8.3 O'YIN TAKTIKASI

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

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi.

To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

- **Nazorat savollari**
- 1. Qo'l to'pi o'yining vatani?
- 2. Qo'l to'pi o'yining asoschisi?
- **Tayanch iboralar**
- 1. Uch qadam
- 2. Jarima to'pi
- 3. To'p uzatish

- **Adabiyotlar**
- 1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
- 2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005 y.
- 3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
- 4. Niyozov I. Engil atletika O'zDav JTI, 2005 yil.
- 5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
- 6. Ayropet'yants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

FUTBOLCHINING MAYDON BO'YLAB HARAKATLANISH

Futbolchining maydon bo'ylab harakatlanish, Oyoqlarning ichki qismi bilan to'pni olib yurish texnikasi, To'pni oyoqni tashqi qismi bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish, Oyoqlarining ustki qismi bilan to'pni olib yurish texnikasi, To'pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to'xtatish, To'pni oyoq kaftining tashki qismi bilan to'xtatish, To'pni oyoq kafti bilan to'xtatish, To'pni oyoq kaftining ustki qismi bilan to'xtatish texnikasini o'rgatish, O'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish, To'pni aldamchi harakatlar bilan olib yurish texnikasi, To'pni boshni peshona qismi bilan sakrab dorvozaga urish texnikasini o'rgatish, Jarima to'pni dorvozaga tepish texnikasini o'rgatish, To'pni uzoq masofadan dorvozaga tepish texnikasi, To'pni yon chizig'dan o'yinga kiritish texnik usullarini o'rgatish, Yuqoridan to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish, Dorvozabon o'yin texnikasi, Maydonda joy almashtirish texnika va taktikasiga o'rgatish, Xujumchiga to'p yetkazib berish texnika va taktikasiga o'rgatish, Xujumda aldamchi xarakatlar texnika va taktikasiga o'rgatish, To'pni tepish, oyoq yuzasi, kafti tashqi va yon tomoni bilan to'p tepish. Fint- aldov xarakatlari, ximoya: shaxsiy ximoya, gurux va jamoa ximoya usullari. Xujum taktikasi. Hujumda shaxsiy taktika, gurux taktikasi, Qombinatsiyalar, jamoa taktikasi. O'yin nizomi va qoidasi. Xakamlar va ularning xuquqi va burchlari. Maydondagi xakamlarning vazifalari, Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish. Xakamlar ishoralari, Bayonnoma to'ldirish, Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.

BASKETBOL O'YINIDA TO'PNI BOSHQARISHNING TEXNIK USULLARNI O'RGATISH

Joyida turib to'pni yerga urish texnikasini o'rgatish, To'pni xarakterda yerga urib yurish texnikasini o'rgatish, To'pni xarakterda yerga urib yurish fint ayyag tagida otkazish texnikasini o'rgatish, To'pni xarakterda yerga urib yurish fint beldan otkazish texnikasini o'rgatish, To'pni xarakterda yerga urib yurish fint burilib otkazish texnikasini o'rgatish, To'pni sherikka turgan joyida uzatish texnikasini o'rgatish, To'pni sherikka turgan joyida yerdan uzatish texnikasini o'rgatish, To'pni sherikka xarakterda uzatish texnikasiga o'rgatish, To'pni sherikka xarakterda yerdan uzatish texnikasiga o'rgatish, To'pni siz bilan xarakterda ikki qadam qilib sakrash texnikasini o'rgatish, To'pni bilan on tarapidan boshlab ikki qadam qilib savatga tashlash texnikasini o'rgatish, To'pni bilan chap tarapidan boshlab ikki qadam qilib savatga tashlash texnikasini o'rgatish, Xarakterni to'xtatib qadam qilmay texnikasini o'rgatish, Xarakterni to'xtatib qadam qilmay to'pni savatga tashlash texnikasini o'rgatish, Xarakterni ikki kadam bilan to'xtatib texnikasini o'rgatish, Xarakterni ikki kadam bilan to'xtatib to'pni savatga tashlash texnikasini o'rgatish, Xujumda ximoya chizig'idagi raqibga to'siq qo'yish texnika va taktikasini o'rgatish, Xujum to'sig'idan burilib ximoyalani texnika va taktikasini o'rgatish, Jamoaviy ikki-uch ximoya usuli texnika va taktikasini o'rgatish, Jamoaviy ximoya usullarini yorib o'tish texnika va taktikasini o'rgatish, Yon tomondagi o'yinchi uzutgan to'pni xavoda ilib olib tashlash texnika va taktikasini o'rgatish, To'pni belgilangan joydan shitga urib tushurish texnikasini o'rgatish, Jarima chizig'idan to'pni savatga tushurish texnikasini o'rgatish, Ximoya chizig'i tashqarisidan savatga ikki ochkolik tashlash texnikasini o'rgatish, Uch ochko xisobga olinadigan joylardan savatga to'pni tashlash texnikasini o'rgatish, O'yinda xarakterda ikki qadam qilib sakrash to'pni savatga tashlash texnikasini o'rgatish, Xujumchilarni to'psiz ikki tomonga aldamchi xarakterlar qilish texnikasini o'rgatish, Ximoyada turish xolatida orqaga xarakterlanish texnikani o'rgatish, Xujumda to'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish

VOLEYBOL O'YINIDA UCH QADAM TASHLAB SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH

Maydonda harakatlanish texnikasini o'rgatish. Himoya to'sig'i (blok)ni qo'yish uchun o'yinchining harakatlanish usullarini o'rgatish, Ikki himoyachi to'sig'i (blok)ni qo'yish usullarini o'rgatish, Uch himoyachi to'sig'i (blok)ni qo'yish usullarini o'rgatish, To'r ustidan xujim zarbasini berish texnikasini o'rgatish, O'yinda himoyalani joylarni tanlash va maydonda harakatlanish

kordinatsiyalariga o'rgatish, O'yinda yonga qadam tashlab ikki qo'llab pastdan to'pni qabul qilishga o'rgatish. O'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. To'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilish texnika usullarini o'rgatish. To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish texnika usullarini o'rgatish. Tepadan to'g'ridan bir qo'llab to'pni o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatish, Pasdan to'g'ridan bir qo'llab to'pni o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatish, To'p bilan to'r ustida xujim zarbasi texnikasiga o'rgatish, Tupni sakrab uyinga kiritish texnikasini urgatish, To'r ustida uch kishi bo'lib ximoyalanish texnika va taktikasiga o'rgatish, 1-6-5 zonalarda ximoyachi (libero)ni o'yin texnika va taktikasiga o'rgatish, Maydonda joy almashtirish texnika va taktikasiga o'rgatish, Xujumchiga to'p yetkazib berish texnika va taktikasiga o'rgatish, Xujumchiga to'p yetkazib berish texnika va taktikasiga o'rgatish, Xujumda aldamchi xarakterlar texnika va taktikasiga o'rgatish, To'rtinchi zonadan xujum texnika va taktikasiga o'rgatish, Uchinchi zonadan xujum texnika va taktikasiga o'rgatish, Ikkinchi zonadan xujum texnika va taktikasiga o'rgatish, To'r ustida bir kishi bo'lib ximoyalanish texnika va taktikasiga o'rgatish, To'r ustida ikki kishi bo'lib ximoyalanish texnika va taktikasiga o'rgatish, O'yin nizomi va qoidasi. Xakamlar va ularning xuquqi va burchlari, Maydondagi xakamlarning vazifalari, Sport o'yinlarida hakamlik qilishga o'rgatish. Xakamlar ishoralari. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish, Musobaqa nizomi va hujjatlarini yuritish. Voleybol musobakasida kotiblik kilishga urgatish, Musobaka xisobotlarini tayyorlashga urgatish,

QO'L TO'PI O'YINIDA O'YINCHILARNING HARAKATLANISHI VA TO'PNI BOSHQARISH TEXNIKASINI O'RGATISH

Maydonda harakatlanish texnikasi: yurishlar, yugurishlar, to'xtashlar, sakrashlar. O'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish. To'pni egallash texnikasini o'rgatish. To'pni ilish, to'pni uzatish va qabul qilish. To'pni erga urib yurish usullarni o'rgatish. To'pni darvozaga otish texnikasini o'rgatish. Tayanib to'p otish, sakrab to'p otish, yiqilib to'p otishlarni o'rgatish. Darvozaga yo'ndan, markazdan sakrab to'pni otish. Darvozabonning o'yin texnikasi. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, Ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. Shaxsiy ximoya usullarini o'rgatish. Zonali ximoya usullarini o'rgatish. Aralash ximoya usullarini o'rgatish. Ximoyada 6-0; 5-1;4-2; 3-3; usullarini o'rgatish. Nazorat o'yinlarini o'tkazish. To'pni olib qo'yishlarni o'rgatish. To'pni urib chiqarish, To'p yo'lga to'siq qo'yish. O'yin taktikasini o'rgatish. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. Tez yorib o'tish, to'pni qisqa masofada tez yorib o'tish usullarini o'rgatish. Pozitsion xujum va jamoa harakatlarini o'rgatish. Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi. Darvozabonning texnik harakatlari:

turish, siljish, to`pni ilish, to`pni uzatishlar. Xujum texnikasi va taktikasini mustaxramlash. O`quv o`yini. Qo`l to`pi o`yinida hakamlik qilishga o`rgatish, O`yin nizomi va qoidasi, Xakamlar va ularning xuquqi va burchlari. Maydondagi xakamlarning vazifalari. Sport o`yinlarida hakamlik qilishga o`rgatish. Xakamlar ishoralari, Bayonnoma to`ldirish, Sport o`yinlarida bosh kotibni vazifalari. Musobaqa nizomi va hujjatlarini yuritish.

1-amaliy mashg`ulot: Basketbol o`yinida to`pni boshqarishning texnik usullarni o`rgatish

(2 soat)

To`pni ko`rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro`y berayotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga asosan foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o`yinchida “to`pni his qilish” to`pni boshqarish texnikasi yuksak “avftomatik” tarzda shakllangan bo`lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutahassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o`rgatish zarurligini ta`kidlaydi.

To`pni boshqarishda raqibni “aldab”, uni chalg`itib o`tishda bir qator “fintlar” qo`laniladi.

- o`ng yoki chap “ yon tomon – oldinga” qadam tashlab qarama - qarshi tomonga to`pni urib tezkor harakatlanish. (6-7-rasmlar)
- keskim (kesma “krest”) qadam tashlash (6-7-rasmlar)
- o`ng yoki chap tomonga burilish – aylanish. (6-7-rasmlar)

To`p bilan harakatlanishdan so`ng to`htash ikki usuldan iborat – to`p urib borish va keskin to`htash. To`p bilan harakatlanishdan so`ng to`htash - ikki qadam hatlash va sakrash orqali amalga oshiriladi. O`yin davomida sakrab to`htash usuli ko`proq ko`llanildi.

Joyida turib to`pni yerga urish texnikasini o`rgatish

Harakat texnikasi morfofunktsional biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddiqomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv sistemasi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi – bu harakatni bajarishda tana va tana qisimlarining og`irlik markazlarini o`zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta`minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi – bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qisimlarini faol bukilib-yozilib inersion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida “model” (yoki etalon) texnika, rasional (maqbul) texnika va indiviudal (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo`lib, ular quyidagilarni anglatadi: “model” texnika – bu muayyan harakat (usul)

texnikasiga o`rgatishda ayni kunda eng samarali namunaviy (andoza, model) texnikaga mo`ljall qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko`chirish tavsiya etilmaydi); rasional texnika – bu ko`pchilik uchun maqbul bo`lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o`zlashtirilgan texnika (o`rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); - indiviudal texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o`zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “rasional” texnika nushasi doirasida o`zlashtiradigan indiviudal texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o`rgatish amaliyotida shug`ullanuvchilarga individual texnikani erkin o`zlashtirish vaziyati tug`diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi.

2-amaliy mashg`ulot: To`pni xarakatda yerga urib yurish texnikasini o`rgatish (2 soat)

To`p olib yurish ko`pincha turli hil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O`yinchilar ko`p hollarda to`p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o`zlarini «super» dribler qilib ko`rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to`p olib yuradilar xolos. Bu bobda to`p olib yurish asoslari, shuningdek, to`p olib yurishni rivojlantirish bo`yicha ayrim tavsiyalar ko`rib chiqiladi. Asosiy vazifa o`yinchini o`zining to`p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o`rgatishdir. Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir.

To`p olib yurish qo`llanilayotgan paytda o`yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e`tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo`lishi va to`p qo`l barmoqlari uchi nazorati ostida bo`lishi kerak. Odatda, to`p o`yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To`pni olib yurish tezligi yuqoriga ko`tarilib ketishiga sabab bo`lishi mumkin. O`yinchi to`p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to`xtatishi, harakat yo`nalishi va suratini o`zgartirishi va bunga to`p ustidan nazoratni yo`qotib qo`ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo`ladi¹.

To`pni xarakatda yerga urib yurish fint ayyag tagida otkazish texnikasini o`rgatish

To`pni urib harakatlanish (olib yurish yoki yugurish). To`pni urib harakatlanish to`g`ri va keskin o`zgaruvchan yo`nalishlarda yurish va asosan yugurish asosida ijro etiladi.

Bunday harakatlanishlar to`pni o`ng yoki chap qo`l bilan urib to`g`ri yo`nalishida va yonlanma (o`ng yoki chap yonlanma) holatda oddiy yugurish, siljib yugurish orqali ijro etiladi.

To`pni urib harakatlanishi o`yin vaziyati va ehtiyojiga qarab quyidagi holatlarda qo`llanilishi mumkin.

- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o`tishda;

¹ D.Brown.Handbook of Basketball Fundamentals and Drills.U.S.A. – 2010. – 17 b.

– himoyachini “aldab - chalg`itib” o`tib to`pni “ochilgan” (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda (6-7-rasmlar);

– raqibni “o`z oldiga chaqirish”, raqiblar va o`z o`yinchilarining joylashish yoki raqiblar harakatini tahlil qilishda va hisobni saklash uchun o`yinni cho`zish holatlarda qo`llaniladi.

Dastlabki holatda to`pni o`ng qo`l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda o`ng oyoq orqada, chap qo`lda urib harakatlanish uchun oyoqlar aksincha joylashadi. Oyoqlarni bukilish - yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to`pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo`nalishi va chalg`ituvchi harakat (fint) turiga qarab har hil bo`ladi.

3-amaliy mashg`ulot: To`pni xarakatda yerga urib yurish fint beldan otkazish texnikasini o`rgatish

(2 soat)

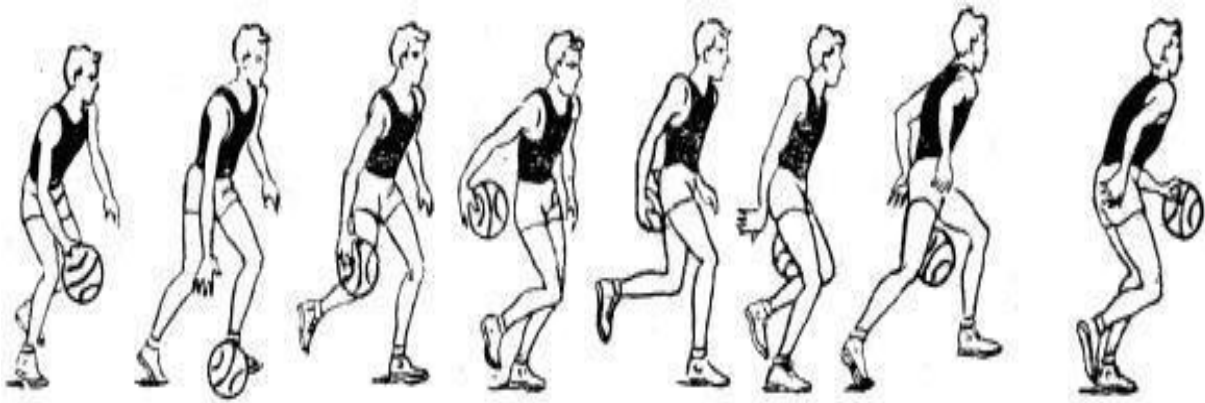
To`p olib yurish uchun o`yinlar

Mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin hilma-hillik hamda amaliyotda o`zgarishlarni ta`minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning hilma-hilligi o`yinchilardagi qiziqishi va g`ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg`ulotni yanada unumli o`tishiga xizmat qiladi. Bu bo`limda ikkita to`p olib yurish o`yin ko`rib chiqiladi. Ular mashg`ulotlarning qiziqarli o`tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytlarda qo`llanilishi mumkin.

Butun maydonda to`p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini bajarishida to`p olib yurish tezligi ustida ishlash. Mashqning bayoni: O`yinchilar ikkita teng jamoalarga bo`linadi. O`yinchilar bitta yoki ikkita to`pni butun maydon o`zunasi bo`ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatmanavbat to`p olib yurish qo`llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o`yinlari to`p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g`olib bo`ladi.

Murabbiyning ko`rsatmalari: O`yinchilar estafetada turli hil o`tkazishlarini (masalan; to`pni o`tkazish, oyoqlari ostidan o`tkazish va h.) qo`llashlari lozim. Bu hamma o`tkazishlar ikkita to`p bilan bajarilishi mumkin. G`olib bo`lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo`lib suv ichishlari). O`yinchilar to`pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil qiling⁶.



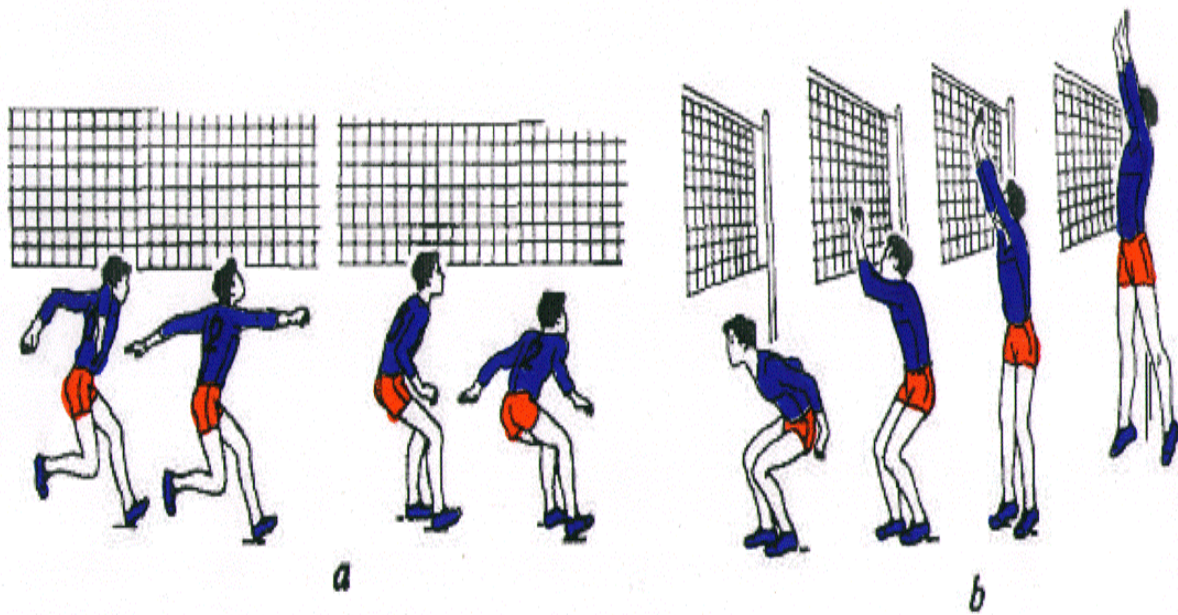
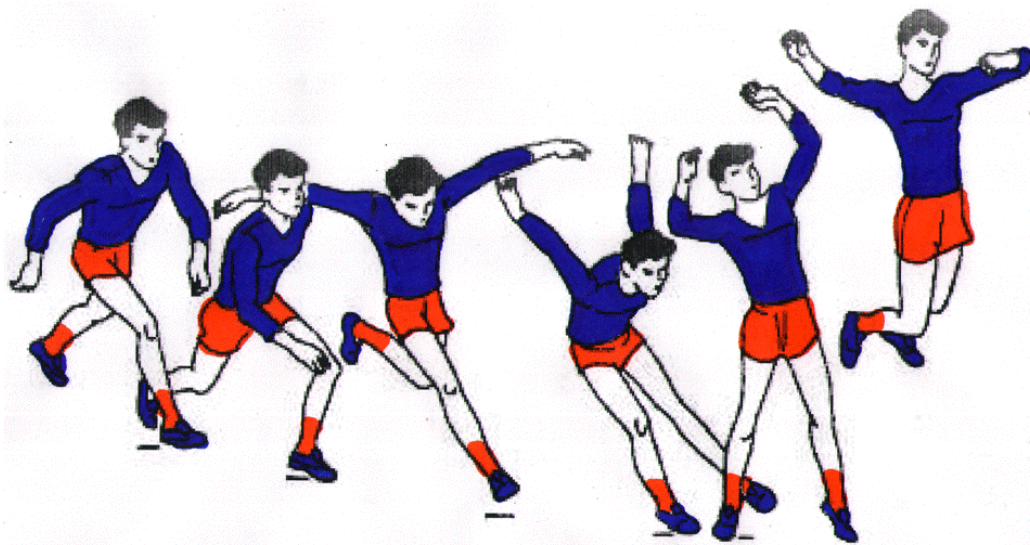
To'pni orqadan o'tkazib, yo'nalishni o'zgartirib olib yurish.

To'pni xarakatda yerga urib yurish fint burilib otkazish texnikasini o'rgatish

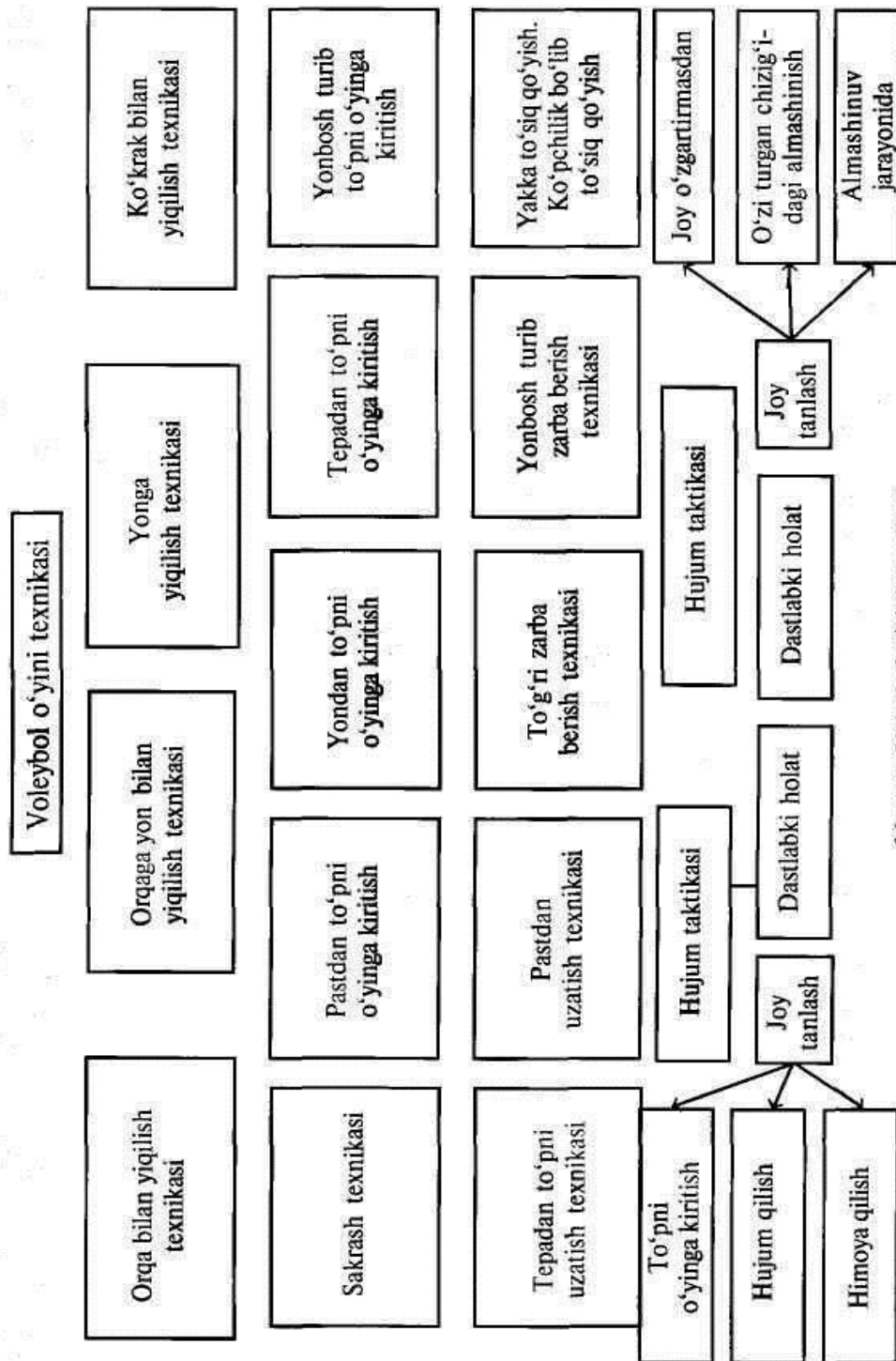
Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi.

4-amaliy mashg'ulot: Voleybol o'yinida uch qadam tashlab sakrash texnikasini o'rgatish.

(2 soat)



Maydonda harakatlanish texnikasini o'rgatish.



5-amaliy mashg'ulot: Himoya to'sig'i (blok)ni qo'yish uchun o'yinchining harakatlanish usullarini o'rgatish

(2 soat)

To'siq qo'yish. 14.1.1. To'siq qo'yish – to'r yaqinida raqib tomonidan o'tkazilayotgan to'p (zarba, uzatish, aldash) yo'nalishini sakrab to'sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir (7.4.1.).

To'siq qo'yish faqat oldingi chiziq o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi.

14.1.2. To'siq qo'yishga xarakatlanish – bu to'siq qo'yish uchun qo'llarni to'r ustiga chiqarganda to'pning qo'lga tegmagan xolatidir.

14.1.3. To'siq qo'yilgan deb to'pning to'siq qo'ygan o'yinchi qo'llariga tekkanligiga aytiladi.

14.1.4. Gurux bo'lib to'siq qo'yish.

Gurux bo'lib to'siq qo'yishda ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yaqin joylashgan xolda ishtirok etadi. Agar bu o'yinchilarning birortasiga to'p tegsa, to'siq qo'yildi, deb xisoblanadi.

14.2. To'siq qo'yishda to'pning to'siqqa tegishi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechtasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu xolda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xoxlagan qismiga tegishi mumkin.

14.3. To'siqning raqib tomonida qo'yilishi.

To'siq qo'yish raqib o'yinchisining o'yiniga xalaqit bermagan xolda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib xujum zarbasini ijro etmasdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar to'pga tegmasliklari kerak (14.1.1.).

14.4. To'siq qo'yish va jamoaning zarbasi.

14.4.1. To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi, deb xisoblanmaydi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi (10.1.).

14.4.2. To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynashni istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin binobarin to'siq qo'ygan o'yinchi xam (14.2.4.).

14.5. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish.

Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

14.6. To'siq qo'yishdagi xatolar:

14.6.1. Agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib, to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa xato (15.3.);

14.6.2. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa xato (15.1, 15.5, 20.3.1.).

14.6.3. Raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa xato (15.5.);

14.6.4. To'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa xato (9.4.);

14.6.5. Maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari bo'shliqda to'siq qo'yilsa xato ;

14.6.6. Agar Libero o'zi yoki gurux tarkibida to'siq qo'ysa xato (20.3.1, 5.1.).

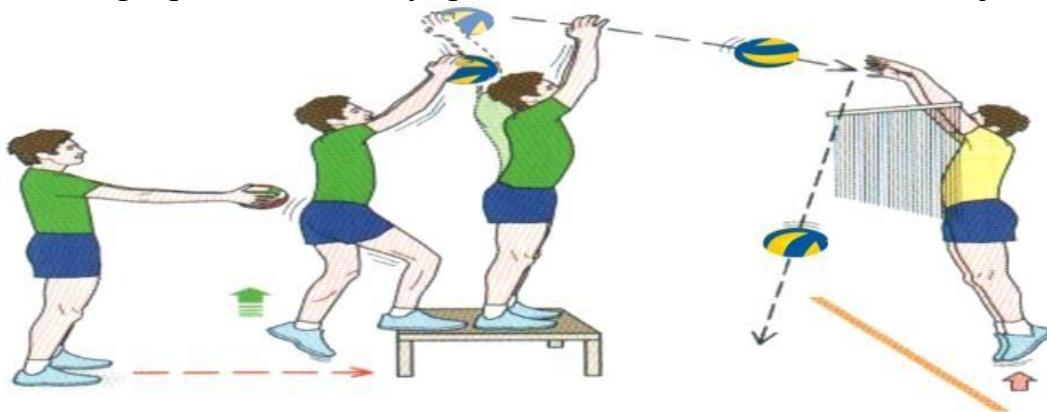
Ikki himoyachi to'siq'i (blok)ni qo'yish usullarini o'rgatish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini Yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

6-amaliy mashg'ulot: Uch himoyachi to'siq'i (blok)ni qo'yish usullarini o'rgatish **(2 soat)**

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. **O'yinchi to'r yaqinida, Yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi.**²

Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, Sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkilib Yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning Yuqori qismiga borganda, to'r osha Yuqorigaoldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani

²(Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P., 2010.-664 p.)

amortizatsiyalaish va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

To'r ustidan xujim zarbasini berish texnikasini o'rgatish

10.1. To'r ustidan o'tayotgan to'p:

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

10.1.1.1. pastdan — to'rni yuqori chegarasidan (2.2);

10.1.1.2. yon tomondan — antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan (2.4);

10.1.1.3. yuqorisidan — ship bo'yicha.

10.1.2. Agar raqib tomoniga yo'naltirigan to'p Qoidaning 10.1.1.— bandida qayd etilgan oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tushmaydigan bo'lsa (12), to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda (10.1):

10.1.2.1. to'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas (12.2.2).

10.1.2.2. qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

10.2. Barcha hollarda ham to'r ustidan o'tayotgan to'p to'rga tegib o'tishi mumkin (10.1.1).

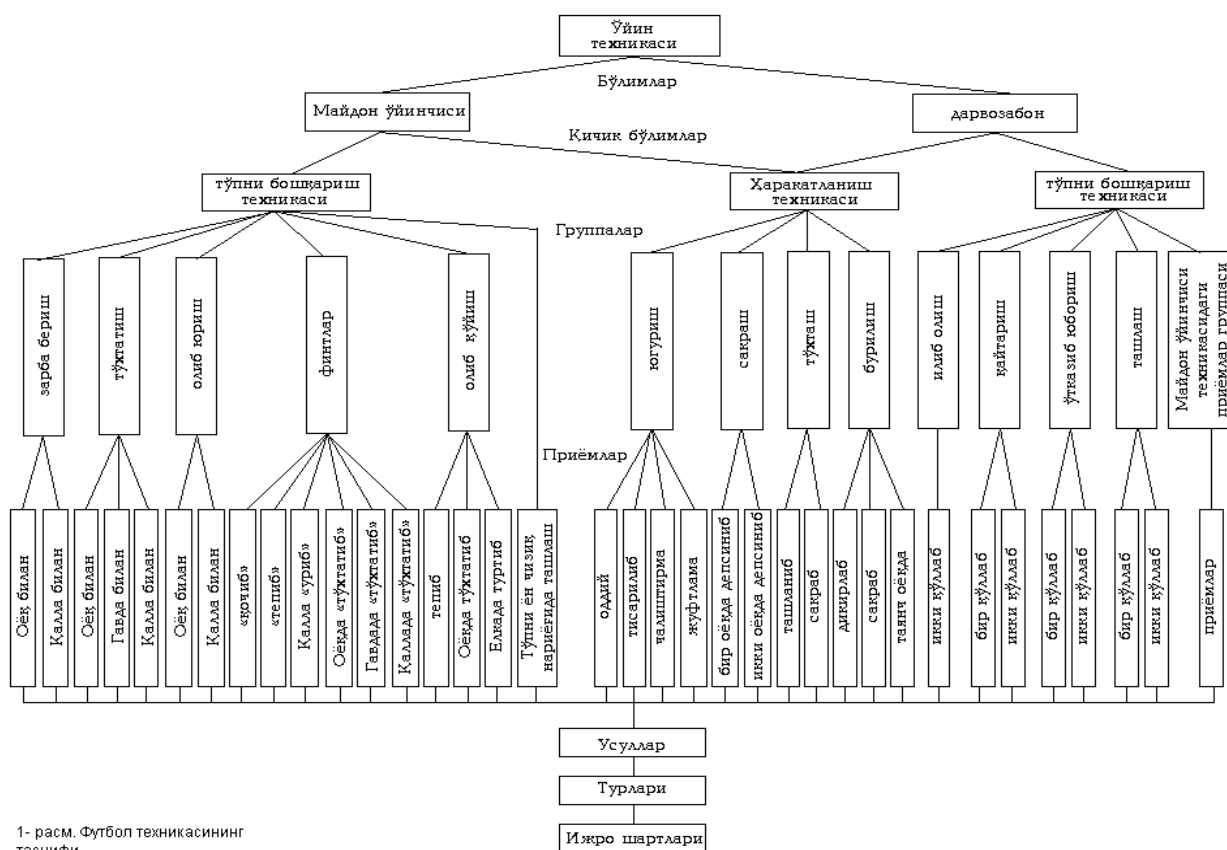
10.3. To'p to'rda.

10.3.1. O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin (10.1).

10.3.2. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi (6.2).

7-amaliy mashg'ulot: Futbolchining maydon bo'ylab harakatlanish (2 soat)

Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish. Harakatlanish texnikasining tasnifi 2-rasmda ko'rsatilgan. O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.



1- расм. Футбол техникasининг таснифи.

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

Oyoqlarning ichki qismi bilan to'pni olib yurish texnikasi

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan tepish asosan qisqa va o'rta masofaga to'p uzatishda, shuningdek, mo'ljalga yaqin masofadan tepilayotganda qo'llaniladi. SHunday zarba berish texnikasining ba'zi xususiyat-larini ko'rib chiqamiz (8-rasm). YUgurish boshlanadigan joy, to'p va mo'ljal taxminan bir chiziqda bo'ladi. Zarba beruvchi oyoqni orqaga tortish so'nggi yugurish qadamidagi ortki depsinish hisobiga bajariladi. Tepish harakati sonni oldinga bukish bilan bir vaqtda zarba beruvchi oyoqni tashqari tomon burishdan boshlanadi. Zarba berish paytida taranglashtirilgan oyoqning uchi tashqari tomon burilgan, uning



Oyoq kaftining ichki tomni bilan zarba berish

kafti esa to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan qat'iy to'g'ri bkrchak ostida joylashgan bo'lishi kerak. Oyoq uchi sal ko'tarilgan bo'ladi. Zarba berish oyoq kafti ichki sathining o'rtasi bilan amalga oshiriladi. Oyoqning zarba berish vaqtidagi holati surib borish vaqtida ham saqlanib qoladi.

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

8-amaliy mashg'ulot: To'pni oyoqni tashqi qismi bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish

(2 soat)

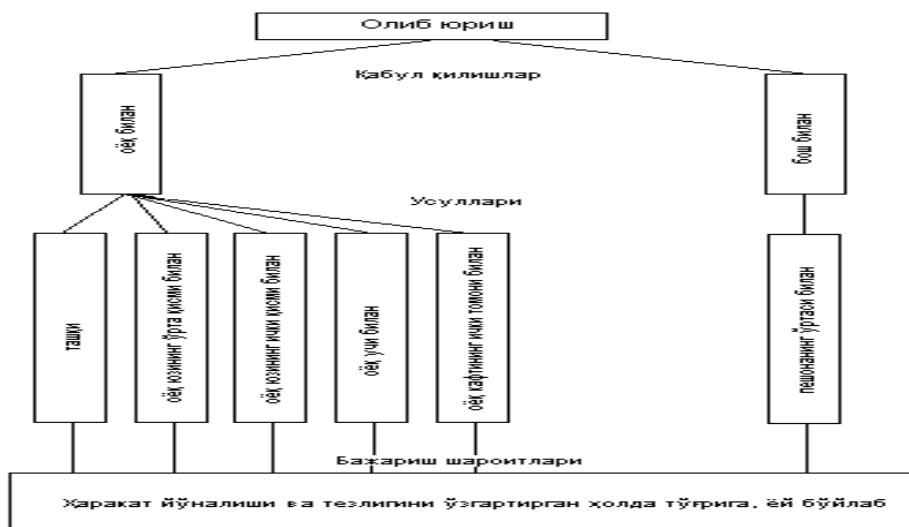
Oyoq yuzining tashqi qismi bilan tepish burama zarba berish paytida eng ko'p qo'llaniladi. Oyoq yuzining o'rta va tashqi qismlari bilan tepishdagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lib, farqi shuki, bunda tepish harakati vaqtida boldir bilan oyoq kafti ichkari tomon buriladi.



Oyoq yuzining tashqi qismi bilan zarba berish

Oyoqlarining ustki qismi bilan to'pni olib yurish texnikasi

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



9-amaliy mashg`ulot: To`pni oyoq kaftining ichki qismi bilan to`xtatish (2 soat)

Oyoq yuzining ichki qismi bilan to`p o`tkazish. Bu usul bilan ko`pincha yon tomonga yoki orqaga to`p o`tkaziladi. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to`p tomonga yarim burilib turish. To`pga yaqinroq turgan to`xtatuvchi oyoq tizzadan sal bukilgan bo`lib, yon tomonga, to`p qarshisiga uzatiladi. To`p yaqinlasha boshlaganda, oyoq uning ketidan harakat qilaveradi. To`p erdan sapchish paytida unga etib olib, oyoq kafti bilan uni bosib tushish kerak. Bo`shashtirib turilgan oyoq kaftiga kelib tekkan to`pning harakati anchagina sekinlashadi. To`xtatuvchi oyoq to`p ketidan harakatda davom etadi, gavda to`p tomonga buriladi.

To`pni oyoq kaftining tashqi qismi bilan to`xtatish

Oyoq yuzining tashqi qismi bilan to`p o`tkazish. Dastlabki holat – tushib kelayotgan to`p tomonga qarab olish. To`xtatuvchi oyoq oldinga uzatiladi. Oyoq kafti tashqariga buriladi. O`yinchining holati oyoq kaftining ichki tomoni bilan to`p to`xtatgandagi singari bo`ladi. Bu usulda to`p o`tkazib yuboriladi-da, sapchish paytidagi to`pni oyoq yuzi tashqi qismi bilan bosib tushadigan qilib oyoq to`p ketidan orqaga harakatlantiriladi. Gavda tayanch oyoq uchi bilan tezligi ancha kamaytirilgan to`pning keyingi harakati tomon buriladi.



To`pni oyoq yuzining tashqi qismi bilan o`tkazish

10-amaliy mashg'ulot: Qo'l to'pi o'yinida o'yinchilarning harakatlanishi va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish

(4 soat)

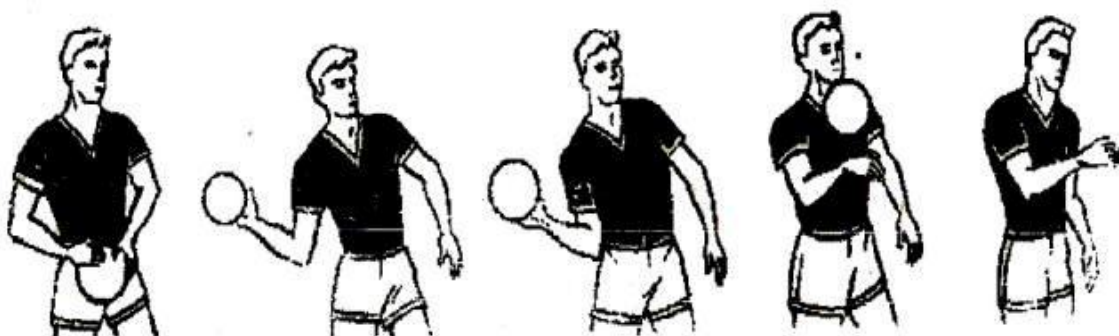
O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Shu sababli o'yinni boshqarishda turli xil taktik vositalardan foydalanish lozim.

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishi, ya'ni, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan harakatlarni tushunish kerak.

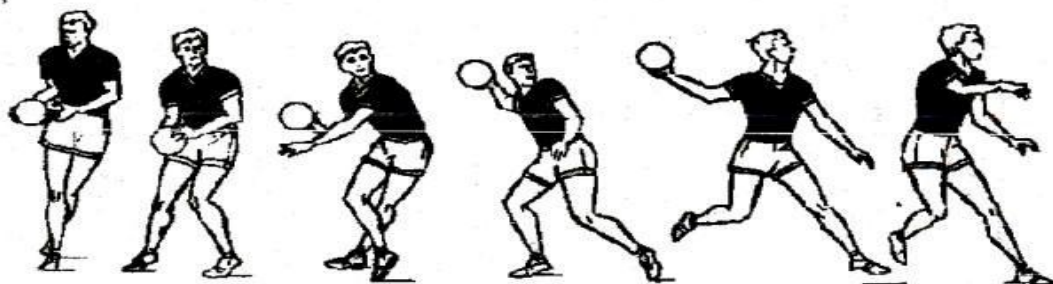
Taktikadagi asosiy vazifa bu – hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vositalari va o'zaro uyg'unlashgan shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga uzviy bog'liq bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, to'p bilan himoyani yorib o'tishni, darvozaga qachon to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi o'z tafakkuridan, tushunchasidan, bilimidan foydalanadi va harakatini amalga oshirayotganida o'z texnik mahoratini namoyish qiladi. Shu sababli texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-mashg'ulotlar davomida taktik tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi. Shunday qilib har bir o'yinchi va jamoa harakatlarning turli variantlarini mukammal egallagan, yaxshi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak.



Qo'llarni tirsak qismidabukkan holda yuqoridan to'p uzatish holati



Harakatda qo'lniyuqori bukib to'pni otish (chanishtirma harakatdan so'ng)

Maydonda harakatlanish texnikasi: yurishlar, yugurishlar, to'xtashlar, sakrashlar.

Maydonda xarakat kilish texnikasini urgatishda avval xar bir usul aloxida urgatilib (yugurish, sakrash, tuxtashlar), keyinchalik ular kushib urgatiladi. Ma'lum bir usulni uzok vakt urgatish mumkin emas, Bir usulning to'zilmesi urgatilgandan sung, darxol boshka usulni urgatishga kirishiladi va urganilgan usullar bir — biriga boglanib, xar xil «kombinatsiya»larda qo'llaniladi.

Yugurish kuyidagi kursatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yunalishni o'zgartirib, kadamlarni chalishtirib, xar xil sanchishlar yordamida urgatiladi.

To'xtashlar. Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyokda, sung ikki oyokda trstashlar urgatiladi. SHug'ullanuvchining ikki oyokda yurib, tuxtagandan sung muvozanat saklash uchun tana vaznini to'g'ri taksimlashi urgatuvchi tomonidan nazorat kilinadi. Tuxtagandan sung yana xar xil yunalishda xarakat kilishga kirishiladi.

Sakrash. Joydan va yugurib kelib avval ikki oyokda, keyin bir oyokda sakrash urgatiladi, Shu xolda oyoklarni to'g'ri kuyish, balandga yoki o'zunlikka sakraganda oyoklarni bukish va erga tushish tugri bajsfilishiga dikkatni jalb etish zarur.

Gandibolchi barcha xarakat usullarini o'yinda qo'llaydi. Maydonda xarakat kilish texnikasini takomil — lashtirish uchun kuyidagi mashklardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan anik muljalga tezlanib yugurish va dastlabki xolatga kaytish.
2. O'tirib, yotib va boshka xar xil dastlabki xolatdan tez yugurish.
3. Bir va ikki oyoklab tusiklardan sakrab yugurish.
4. YUgurish bilan sakrashlarni galma —gal bajarish.

11-amaliy mashg'ulot: O'yinda to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.

(2 soat)

Mudofaa qilayotgan jamoa xarakatlarining xammasi xujum qilayotganlar xarakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga xujum xarakatlarini xam muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Ximoyaning asosiy maksadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otish imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar kuyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib kuyish;
- 2) xujumda ishtirok etuvchi gurux o'yinchilari orasidagi o'rgangan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng xujumni tashkil qilish.

ximoyada o'ynash usullari xilma —xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashish ni nazarda tutadi. 5ximoyadagi o'yin xam xujumdagi singari shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlaridan iborat.

To'pni egallash texnikasini o'rgatish.

To'pni ilish. Sheriklardan to'pni ilishga kirishishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, kattik yoki yumshokligiga kuniqma xosil kiluvchi kuyidagi mashklardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni erga tushirmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni erdan sapchigandan sung ilib olish.
3. To'pni ung qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.
4. To'pni boshdan, elkadan, oyok orasidan tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

SHug'ullanuvchi yordamchi mashklarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldqga kuyiladigan vazifa — to'pni ilib olgandan sung, boshka o'yin xarakatlarini bajarishga tayyor turishidir. SHundan sung to'pni ilish usulini urgatishga kirishiladi. SHeriklardan biri to'pni o'zatadi, ikkinchisi esa uni anik bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p xar xil traektoriyada o'zatilishi lozim:. Avval joydan turib, sung yurish xolatida va yugurish xolatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish urgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan birga urgatilsa samarali buladi. Mashklarni tanlashda ilish sharoitini muntazam kiyinlashtirib borish lozim.

To'pni uzatish. To'pni uzatishni urgatishdan avval uni tugri ushlashga urgatish kerak Buning *uchun to'p* vazni va zajmi shutullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro moc bulmog'i kerak

To'pni ushlashda kaftlar bush xolatda, barmoklar erkin «optimal» xarakatda bulishi lozim. Bunday malakani xosil qilish uchun kuyidagi mashklardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoklar yordamida to'p uzatish.
2. Joyda turib yurgan va yugurgan xolda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish.
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib xar xil tomonlarga: oldinga, yonga xamla kilish.
4. Joyda turib, yurgan va yugurgan xolatda to'pni uzatish va otishni «imitatsiya» kilish.

Urgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak Devorda belgilangan nishondan 3 — 4 m masofada qo'llar yuqoriga kutarilib, xar xil oyoklar oldinga kuyilib va 3 kadamdan sung to'p o'zatiladi. Keyinchalik sheriklar bir —biriga karama —karshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir kadamdan sung, maydondan sapchitib, kamalak — simon «traektoriya»da to‘p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to‘p uzatishlarni urgatishda shurullanuvchilarga tushuntirilgandan sung, ular mashklarni mustakil bajarishga kirishadi. Ukituvchi shug‘ullanuvchilarning dastlabki qolatini, qo‘l va oyoq gavda xolatining turriligini nazorat kiladi va xatolarini turirlaydi.

To‘p uzatishni uzok vakt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy xolat o‘zlashtirilgandan sung, darxol xarakatda to‘p uzatishta utmoq lozim. Avval bir o‘yinchi to‘p uzatishni joyida mashk kilsa, ikkinchisi xarakatda bajaradi. Shundan sung xar ikkala o‘yinchi xarakatda to‘p uzatishni o‘zlashtiradi.

Asosan, urgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishta amal kilmoq kerak.

Mashklarni tashkil etishda xar xil saflardan karama-karshi qatorlardan, sherengalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va xokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug‘ullanuvchilar soni va beriladigan mashklar xususiyatiga boglik buladi. SHug‘ullanuvchilar mashklarni avval bir joyda turib, sung xar xil yunalishda xarakatda bajaradi.

12-amaliy mashg‘ulot: To‘pni ilish, to‘pni uzatish va qabul qilish.

(2 soat)

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

To‘pni ushlab darvozabon harakatlaridagi asosiy o‘rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to‘pni «amortizatsiya» qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to‘p urilganda, qo‘l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. YAqin masofadan sapchib kelgan to‘pni darvozabon ushlab olmog‘i lozim.

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

YUqoridan kelayotgan to‘pni darvozabon bir yoki ikki qo‘llab ushlaydi. Agar to‘p qaysi tarafdin kelayotgan bo‘lsa, unda darvozabon to‘p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to‘pni ushlabni o‘sha tomondagi qo‘l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba’zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi,

lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul (11-rasm).

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

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

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. SHuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30° dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

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

o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

To'pni erga urib yurish usullarni o'rgatish. To'pni darvozaga otish texnikasini o'rgatish.

To'pni erga urib yurish texnikasini tugri tasavvur qilishga oid tushuntirish va kursatishdan sung shurullanuvchilar bir joyda turgan — laricha to'pni yuqoriga sapchitib, erga urib uynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida tugri joylashishiga, qo'lning xarakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. SHundan sung qo'llarning xarakatlari oyoklarning xarakatlari bilan ushunlashtiriladi. Bu usullar yurish va tugri chizik buylab xar xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda gandbolchining o'z turish xolatini kanday saklay olishiga va xarakat tezligiga karab to'pning erdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. YOysimon doyra chiziklar buylab va yunalishni o'zgartirib, to'pni erga urib yurish mashklarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashklar shug'ullanuvchilarda to'pni boshkarish kobiliyatini ustiradi.

Dastlabki kunlardanok to'pga karamasdan uni erga urib yurishga axamiyat berish kerak Buning qun kupchilik mashklarning bajarilishida shutullanuvchini ukituvchi — ning, o'z sherigining, rakibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi.

To'pni past sapchitib erga urib yurish, to'pni erga urib yurishga utilganda uni rakibdan pana kilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan utkazish, yuqori tezlikda sur'atni va erdan sapchish balandliishi o'zgartirish, burilishlar xamda orqa bilan xarakat kilib to'pni erga urib yurishlar keyinrok urganiladi.

To'pni panja bilan boshkarishga, oyoklarning erkin ishlashiga va usullarning o'yin vaziyatiga mos bulishiga katta e'tibor beriladi.

Namunaviy mashklar

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni erga urib xarakat kilish.
2. SHularning xammasini yugurgan xolatda, bajarish.
3. Ilonizisimon yunalishda xar xil tusiqlarni aylanib to'pni erga urib yurish.
4. Xar xil tusiklardan xatlab to'pni erga urib olib yurish.
5. Xar xil tezlikda yugurib, tuxtab va yana tezlanib to'pni erga urib olib yurish.
6. Yunalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°) to'pni erga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziklarga tutri tekkizib chizik buylab to'pni erga urib olib yurish.
8. Ung va chap qo'llarda galma —gal to'pni erga urib olib yurish.
9. Bir vaktida ikki to'pni erga urib olib yurish.
10. To'pni erga urib olib yurib xar xil esta — fetalarni bajarish.
11. Bir o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olib kuyishga xarakat kiladi.
12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni erga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoklari bilan bir — biriga

SEMENAR MASHG`ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Basketbol o'yinining umumiy tavsifi. Basketbol o'yin maydoni. Basketbolni vujudga kelishi va O'zbekistonda rivojlanish tarixi. Mustaqillikdan keyin respublikamizda basketbolning rivojlanishi.

Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Voleybol o'yinining umumiy tavsifi. Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin maydoni. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

2-mavzu: Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Futbol o'yinining umumiy tavsifi. Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi. O'zbekistonda futbolning rivojlanishi.

Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Qo'l to'pi o'yinining umumiy tavsifsi, Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi, Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.

MUSTAQIL TA`LIMNI TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI

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 va 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;

- talabaning 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:

- saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o`rgatishni takomillashtirish.

- tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o`rgatishni takomillashtirish.

- dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o`rgatish va takomillashtirish.

- engil atletika turlari texnikasini o`rgatishni takomillashtirish.

- engil atletika mashg`ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o`rgatishni takomillashtirish.

- engil atletika bilan shug`ullantirishni o`rgatish takomillashtirish asoslari, mashg`ulotlarida qo`llaniladigan metodlarni o`rgatish.

- ta`lim muassasalarida engil 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.

- sport o`yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) texnik harakatlarini takomillashtirish.

- sport o`yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) taktik harakatlarini takomillashtirish.

- futbol o`yinida harakatlanish texnikasini o`rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- futbol o`yinida to`pni boshqarish texnikasini o`rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o'yinlarida hakamlik qilishni takomillashtirish va mahoratini oshirishga o'rgatish.

GLOSSARIY

TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

1	Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.	Basket - S ang.yazyka oznachaet slovo «korzina».	Basket - 1.a container used to hold or carry things 2. a net fixed on a hoop used as the goal.
2	Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.	Ball - S ang.yazyka oznachaet slovo «myach»	Ball -An English word and it means round object
3	Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'hshash o'yin nomi	Pok-ta-pok - drevnyaya igra v kotoruyu igrali plemya Maya	Pock ta pock -Ancient Maya tribe played such kind of game that looks like basketball.
4	Texnika – yunoncha “tehnus” so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	Texnika - S grecheskogo yazyka “ tehnus” oznachaet slovo “isskustvo”.	Tehnique - word of Greek origin (tehnus) -means art, mastery of movement (in the sport)
5	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.	Texnicheskaya podgotovka -eto pedagogicheskiy protsess, kotoraya napravlena na podgotovku basketbolistov.	Technical preposition – it is formation of Technical skill
6	“Kryuk” – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otishtushuniladi.	Kryuk - eto texnicheskiy element, oznachaet slovo «kryuk»	Hook – it is element of passing and shot
7	Element - lotin so'z bo'lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	Element - s latinskogo yazyka oznachaet chasti chego to	Element - word of Latin origin (elementum) –means of a whole, such as a human body
8	Step – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qadam ma'nosini bildiradi	Step - s ang.yazyka oznachaet slovo «shag»	Step – it is element game of Basketball

9	Dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'pni olib yurish ma'nosini bildiradi va maydonda to'pli harakat qilish uchun qo'llaniladi.	Dribling - s ang.yazyka oznachaet slovo «vedenie myacha»	Dribling - means to dribbl a ball on the court
10	Blok - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi	Block -s ang.yazyka oznachaet slovo «blokirovanie myacha»	Block -to stop the movement of an opponent, or stop an opponent's pass or shot
11	double-dribbling - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida ikki qo'llab to'pni	double-dribbling - eto narushenie pravil, s ang.yazyka oznachaet slovo	double-dribbling - violation of dribbling the ball with two hands, or stopping and
	sapchitib olib yurish ma'nosini bildiradi	«dvoynoe vedenie myacha»	restarting the dribble
12	Guarding - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qo'riqlash, himoyalash ma'nosini bildiradi	Guardin - s ang.yazyka oznachaet slovo «opekat'»	guarding-following an opponent to stop him from driving, shooting or passing easily
13	Offence - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida hujum qilish ma'nosini bildiradi	Offence s ang.yazyka oznachaet slovo «atakuyushiy»	Offence -An English word and it means in Uzbek ‘‘ Attacking with ball and without ball.
14	Footwork - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida oyoqlar harakati ma'nosini bildiradi	Footwork s ang.yazyka oznachaet slovo «rabota nog»	Footwork -An English word and means in Uzbek ‘‘ activity of a foot’’
15	Lay ups - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi	Lay ups s ang.yazyka oznachaet slovo «bytryy proryv»	Lay ups -An English word and means in Uzbek ‘‘ To go away rivals zone’’
16	Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma‘nosini anglatadi.	Tactics - s grecheskogo yazyka «taktikus» oznachaet slovo «poryadok»	Tactics -A Greek word’’ Tacticus’’ and in Uzbek it means “order smth’’
17	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Tactical preparation - eto pedagogicheskiy protsess, napravlen na podgotovku masterstva basketbolistov	Tactical preparation - A process that improve tactic process

18	Taktik kombinatsiya– bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.	Tacticcombination- eto takticheskie deystviya napravlena na rezul'tativnuyu ataku	Tacticcombination-To give a chance for a player attacking by some his teammate.
19	Fint– chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.	Fint- s ang.yazyka oznachaet slovo «obmannoe dvijenie», ispol'zuetsya dlya obygrivanie igroka	Fint–A confusion activity of a player
20	Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.	Pressing-takticheskaya rabota, i eshyo odin smysol «vplotnuyu»	Pressing-An activity for activity of players
21	Pozitsion– hujumni barcha taraf lama uyushtirish harakatlariga aytiladi.	Possession- napravlena na vsestoronnyuyu ataku	possession - to be holding, or be in control of, the ball
22	Assist - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish	Assist- peredacha myacha i spol'zovaniem takticheskix deystviy	Assist-a pass to a teammate that leads directly to a goal
23	no-look pass-ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p uzatish	no-look pass- s ang.yazyka oznachaet slovo «brosok myacha ne smotrya na naparnika»	no-look pass - a pass thrown without looking towards the receiver
24	Drive-ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida tez, shiddat bilan, to'g'ri savatga hujum qilish	Drive- s ang.yazyka oznachaet slovo «vesti», to est' bystraya ataka v kol'tso	drive-A fast, strong dribble directly to the basket in an effort to score
25	Backboard- ingliz tilidan olingan bo'lib schit tahtasi ma'nosini bildiradi	Backboard- s ang.yazyka oznachaet slovo «doska», v basketbole ispol'zuetsya kak shit	Backboard-a board behind the basket, off which the ball may rebound
26	Fol– jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	Foul- s ang.yazyka oznachaet slovo «narushenie»	foul-a violation resulting from illegal contact with an opposing player

27	game clock- ingliz tilidan olingan bo'lib o'yin vaqti, soati ma'nosini ma'nosini bildiradi	game clock- s ang.yazyka oznachaet slovo «igrovoe vremya»	game clock-a scoreboard clock that shows the time remaining in each period of a game
28	Hoop- ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi	Hoop-s ang.yazyka oznachaet slovo «kol'tso»	hoop-the round metal rim from which a basketball net s suspended
29	Overtime- ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi	Overtime- s ang.yazyka oznachaet slovo «dopolnitel'noe vremya»	overtime -a five-minute extra period that is played when the game is tied after four quarters
30	personal foul-o'yinda qilingan qopolliklar uchun shahsiy ogohlantirish	personal foul- personal'nyy fol	personal foul-a foul that involves illegal physical contact such as blocking, charging, elbowing or holding
31	Referees- lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi	Referees- s lat.yazyka oznachaet slovo «sud'ya»	referees-officials who call violations and fouls, give penalties, signal field goals, and stop and start play
32	technical foul- tehcnical yunon , foul ingliz tilidan olingano'yin mobaynida qilingan qopolliklar ucun jazo	technical foul- s ang.yazyka oznachaet slovo «texnicheskiy fol»	technical foul - a foul called against a player or coach for unsportsmanlike conduct such as arguing with a referee
33	time-out- ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi	time-out- s ang.yazyka oznachaet slovo pereryv»	time-out -clock stoppage requested by a coach for a short meeting with the players

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

Ro‘yxatga olindi
№ _____
2014-yil «__» _____

Vazirlikning 2014-yil “____”
_____dagi “____”-sonli buyrug‘i
bilan tasdiqlangan

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 oʻrta maxsus, kasb-hunar taʼlimi yoʻnalishlari boʻyicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2018-yil “___” _____dagi “___” -son majlis bayoni bilan maʼqullangan.

Fan dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Raximqulov K.D. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti” kafedrası mudiri, dotsent
- Nigmanov B.B. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti” kafedrası katta oʻqituvchisi
- Zayniddinov T.B. - Nizomiy nomidagi TDPU “Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti” kafedrası oʻqituvchisi

Taqrizchilar:

- Komilov J.K. - Guliston Davlat universiteti “Pedagogika” fakulteti dekani, p.f.n. dosent v.b.
- Davronov M. - Mirobod sanoat kasb-hunar kolleji “Jismoniy tarbiya va bolalar sporti” boʻlimi dekani.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti oʻquv-uslubiy kengashida tavsiya qilingan (2014-yil «___» _____dagi ___-sonli bayonnoma)

Kirish

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

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – gimnastika va engil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi 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, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika, engil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, engil 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, qo'l to'pi 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, hakamlilik qilish malakalarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Sport mahoratini oshirish» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'рни va ahamiyatini bilishi;

- gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish **to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;**

- 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;

- engil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- engil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- engil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish;

- engil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari;

- engil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;

- ta'lim muassasalarida engil 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;

- qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirishni **bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda**

qo'llay olishi;

- gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va «Alpomish», «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;

- qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini

o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish;

- qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *malakalariga ega bo'lishi lozim.*

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

Sport mahoratini oshirish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 4,5 va 6 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, engil atletika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Fanni ta'limdagi o'rni

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda sport turlari gimnastika, engil atletika, futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi 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.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Sport mahoratini oshirish" fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Gimnastika va engil atletika mashqlar texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, engil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, engil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, engil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, engil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida engil 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.

Gimnastika va engil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish.

Gimnastika va engil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish. Gimnastika va engil atletika musobaqalarida hakamlilik qilish, gimnastika va engil atletika bo'yicha o'quv musobaqalarini o'tkazish, gimnastik chiqishlar va bayramlar, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish, o'yin

texnikasi bo'limlardan guruhlarga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) 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. Engil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
5. Engil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
6. Engil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
7. Ta'lim muassasalarida engil 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.

takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish.

8. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

9. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

10. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

11. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

12. Voleybol o'yinida himoya texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

13. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

14. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

15. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

16. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

17. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

18. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

19. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

20. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

21. Sport o'yinlarida hakamlilik qilishni takomillashtirish va mahoratini oshirishga o'rgatish.

Amaliy 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, hakamlilik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) 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 va engil atletika mashqlar texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, engil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, engil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, engil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, engil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida engil 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.

Gimnastika va engil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish.

Gimnastika va engil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish. Gimnastika va engil atletika musobaqalarida hakamlik qilish, gimnastika va engil atletika bo'yicha o'quv musobaqalarini o'tkazish, gimnastik chiqishlar va bayramlar, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va

baholanadi. Himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi, o'yin texnikasi bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

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, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

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 va 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;

- talabaning 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:

- saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.

- tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.

- dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.

- engil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

- engil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.

- engil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.

- ta`lim muassasalarida engil 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.

- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnik harakatlarini takomillashtirish.

- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktik harakatlarini takomillashtirish.

- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- voleybol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o‘yinida to‘pni boshqarishning texnik usullarni o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo‘l to‘pi o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo‘l to‘pi o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazishni o‘rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o‘yinlarida hakamlik qilishni takomillashtirish va mahoratini oshirishga o‘rgatish.

Dasturning informatsion - uslubiy ta`minoti

Sport mahoratini oshirishda gimnastika, engil atletika va sport o‘yinlarini o‘rgatish hamda o‘zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko‘rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokassetalardan ko‘rsatish, o‘qitishning o‘yin, musobaqa, qat’iy tartiblashgan mashqlar va aylanma trenirovka metodlari hamda boshqalardan foydalanilgan holda o‘rgatiladi.

Didaktik vositalar

- 1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar:** Sport mahoratini oshirish bo‘yicha kerak bo‘ladigan barcha vositalar, turli xil sport mahoratini oshirishga mos keladigan plakatlar, elektron doska –Hitachi, LCD monitor, elektron ko‘rsatkich.
- 2. Video audio uskunalar:** video, audiomagnitofon, ovoz kuchaytirgich.
- 3. Kompyuter va multimediali vositalar:** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko‘z (glazok).

Foydalanilgan asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

Asosiy adabiyotlar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Sushko G.K.Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.

1	Sport mahorati ni oshirish	5- semestr																	
		4	4 6	-	4	2 0	2	13+12	2 5	1	1 0	1 0	1	2 5	25	1	10	1 0	3 0

NAZORAT TURLARINI O`TKAZISH TARTIBI

1. Joriy nazoratni o`tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada va sport zalida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- amaliy mashg`ulotlarni tekshirish;
- texnik va taktik mahoratlar amaliy nazorat turlari bilan nazorat qilish;
- Sport o`yini harakatlari texnikasini bajara olish qobiliyati, o`yin o`ynash ;
- jismoniy rivojlanish darajalari nazorat qilinadi ;
- og`zaki so`rov;

2. Oraliq nazoratni o`tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi auditoriyada potok hamda akademik guruhdagi barcha talabalar ishtirokida quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- kollokvium;
- amaliy mashg`ulotlarda sinovlar o`tkazish
- og`zaki so`rov;
- test sinovlari o`tkazish;
- yozma ish.

3. Yakuniy nazoratni o`tkazish tartibi:

Ushbu nazorat turi sport zalida akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida **“Sport maxoratini oshirish”** fani bo`yicha texnik va taktik mahoratlar hamda jismoniy rivojlanish darajalari hamda amaliy nazorat turlari bilan nazorat qilinadi..

“Sport maxoratini oshirish” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezon.

“Sport maxoratini oshirish” fani bo`yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

oralik nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oralik nazorat ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "Yozma ish" shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Universitet rektorining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

"Sport maxoratini oshirish" fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi maksimal 100 ballik tizimda baholanadi.

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Talabanning “Sport maxoratini oshirish” fani bo`yicha o`zlashtirish ko`rsatkichi quyidagi mezonlar asosida baholanadi

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	A`lo	<ul style="list-style-type: none"> • xulosa va qaror qabul qila olish; • texnik va taktik mahoratlarni amalda bajara olish; • o`yin harakatlari texnikasini bajara olish ; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qo`llay olish • ko`nikmalariga ega bo`lish; • fanning mohiyatini tushunish; • mavzular mohiyatini to`la bilish va aytib bera olish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish;
71-85 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Yaxshi	<ul style="list-style-type: none"> • mustaqil mushohada yurita olish; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qo`llay ola bilish; • harakatlarni bajara olish; • yiqilish va yiqitish usullari ko`nikmasiga ega bo`lishi; • mavzular mohiyatini bilish, aytib berish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish;
55-70 ball uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Qoniqarli	<ul style="list-style-type: none"> • fanning mohiyatini tushunish; • harakatlarni qisman qo`llay olish; • yiqilish va yiqitish usullari qisman qo`llay olish; • mavzular mohiyatini bilish, aytib berish; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay olish; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qisman qo`llay olish;
0-54 ball bilan talabanning bilim darajasi quyidagi holatlarda baholanadi	Qoniqarsiz	<ul style="list-style-type: none"> • fanning mohiyatini tushunib etmaslik; • aniq tasavvurga ega bo`lmaslik; • fanga oid termin va tushunchalarni izohlay bilmaslik; • mashgulotlarda olgan bilimlarini amalda qisman qo`llay olmaslik;

Fan bo`yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabanning saralash balidan past bo`lgan o`zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o`quv fani bo`yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot Q}{100}$ bu

erda:

V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

Q - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball qisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 o'aftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda o'atnasha olmagan talabaga o'ayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari		
		maks	1-JN	2-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot konspekt daftarlarining yuritilishi va holati.	10	0-5	0-5
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10	0-5	0-5
3	Yozma nazorat ishi yoki test savollariga berilgan javoblar	15	0-7	0-8
Jami JN ballari		35	0-17	0-18

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	O'zgarish oraliqi	O'zgarish oraliqi
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'ligligi.	10	0-5	0-5
2	Talabalarning mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarishi va o'zlashtirish.	10	0-5	0-5
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	15	0-7	0-8
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida o'tkazilishi belgilanganligi uchun u maksimal 30 ballik tizimda o'tkaziladi.

Yakuniy nazoratda "Yozma ish" javoblarnilarni baholash mezoni "Sport maxoratini oshirish" fanidan talabaning yozma ish bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi yuqorida ko'rsatilgan mezonlar asosida baholanadi.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

“Tasdiqlayman”
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor:
_____ dots. A.Sh.Mamatyusupov
“ _____ ” _____ 2019 - yil

SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI
fanining

ISHCHI O‘QUV DASTURI

(Sirtqi 2-kurs talabalari uchun)

Bilim sohasi: 100000 – gumanitar
Ta‘lim sohasi: 110000 – pedagogika
Ta‘lim yo‘nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat

Umumiy o‘quv soati: 136 soat

№	Mashg‘ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soat	
			3-semestr	4-semestr
1	Nazariy (ma‘ruza)	4	2	2
2	Amaliy	26	14	12
3	Seminar	2	2	-
4	Mustaqil ta‘lim	104	52	52
	Umumiy o‘quv soatlari	136	70	66

Andijon-2019

Fanning ishchi fan dasturi O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim Vazirligining 2018 yil 25 avgustdagi 744-sonli buyrug‘ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan fan dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

S.Niyazov - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi
- “Fakul’tetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasida katta o‘qituvchi.

TAQRIZCHILAR:

R.Zuhritdinov - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi
- “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” kafedrasida katta o‘qituvchisi

B.Nosirov - Andijon davlat universiteti pedagogika fanlari nomzodi
- “Jismoniy madaniyat” fakul’teti dekani

Fanning ishchi o‘quv dasturi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti kengashining 2019 yil 30 avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma’qullandi.

Jismoniy madaniyat fakul’teti dekani: “ _____ ” _____ **p.f.n. B.Nosirov**

Fakul’tetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedra mudiri: “ _____ ” _____ **dotsent**
R.Isakov

Kelishildi:
O‘quv uslubiy boshqarma boshlig‘i: “ _____ ” _____ **dotsent**
R.Mullajonov

1. O`quv fani o`qitilishi bo`yicha uslubiy ko`rsatmalar

Mazkur ishchi dastur bakalavriyat yo`nalishi: 5112000 – jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi talabalari uchun mo`ljallangan bo`lib, jismoniy tarbiya darslarida sport o`yinlarining rivojlanish tarixi haqida ma`lumot berish, talabalarni sport o`yinlarini tashkil qilish, sport o`yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o`yinlari va musobaqalar o`tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko`nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

Fan bo`yicha talabalarning bilim, ko`nikma va malakalariga quyidagi talablar qo`yiladi. **Talaba:**

- sog`lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o`rni va ahamiyatini bilishi;

- sport o`yinlari va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari;

- harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari;

- harakatli o`yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati;

- harakatli o`yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o`tkazish metodikasi;

- harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish metodikasi;

- sport bayramlarini o`tkazishda harakatli o`yinlardan foydalanish **to`g`risida bilimga ega bo`lishi kerak.**

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi)ni O`zbekistonda rivojlanishi;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi)ni o`yin texnikasi tasnifi;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi)ni o`yin taktikasi tasnifi;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi)ni maydon o`lchamlari, jihozlari va o`yin qoidalarini o`rgatish;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi) bo`yicha musobaqalar nizomini tuzish;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi) bo`yicha musobaqalar o`tkazish usullari;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi) bo`yicha musobaqalar tashkil qilish va o`tkazish qoidalari;

- sport o`yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi) bo`yicha hakamlik qilish **to`g`risida tasavvurga ega bo`lishi;**

- basketbol o`yinida holat va harakatlarga o`rgatish;

- basketbol o`yinida to`pni olib yurish texnikasini o`rgatish;

- basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni ***bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;***

- basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish;

- basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish;

- basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish;

- basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish ***malakalariga ega bo'lishi lozim.***

- voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish;

- voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish;

- voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish;

- voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni ***bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;***

- voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish;

- voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish;

- voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish;

- voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish;

- voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish ***malakalariga ega bo'lishi lozim.***

- harakatli o'yinlarni darsni asosiy kismida mos xolda tanlash va tahlil qilish;

- kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- estafetali harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish;

- jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish;

- sog'lomlashtiruvchi hamda xordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish ***ko'nikmalari ega bo'lishi kerak.***

- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish;

- futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish;

- futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni ***bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;***

- futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish;

- futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish;

- futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini

o'rgatish;

- futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi;

- futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi lozim.**

- qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;**

- qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatish;

- qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi lozim.**

2. Ma'ruza mashg'ulotlari.

1-jadval

№	Ma'ruzalar mavzulari	Dars soatlari hajmi
3-semestr		
1	Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Basketbol o'yin texnika va taktika tasnifi	2
2	Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin texnikasi tasnifi	
Jami		2
4-semestr		
1	Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnika va taktika tasnifi	2
2	Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Qo'l to'pi o'yin texnikasi tasnifi	
Jami		2

**Jami: 4
soat**

Ma'ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

3. Seminar mashg'ulotlari

2-jadval

№	Seminar mavzulari	Dars soatlari hajmi
	4-semestr	
1	Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Basketbol o'yin texnika va taktika tasnifi Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin texnikasi tasnifi Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnika va taktika tasnifi Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Qo'l to'pi o'yin texnikasi tasnifi	2
	Jami	2

**Jami: 2
soat**

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Seminar mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

4. Amaliy mashg'ulotlar

3-jadval

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari	Dars soatlari hajmi
	3-semestr	
1	Basketbol to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. Basketbol to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
2	Basketbol to'pni o'rta masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish.	2
3	Basketbol uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish. Basketbol harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlash va hakamlilik qilishni o'rgatish.	2
4	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Voleybol to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
5	Voleybol to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Voleybol to'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	2
6	Voleybol to'pni yondan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish. Voleybol to'pni yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.	2

	Jami	12
	4-semestr	
1	Futbol to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. Futbol to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
2	Futbol to'pni o'rta masofalarga uzatish texnikasini o'rgatish. Futbolda jarima to'pni dorvozaga yo'naltirish. O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish.	2
3	Futbolda uzoq masofadan to'pni dorvozaga yo'llash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish. Futbolda hakamlik qilishni o'rgatish.	2
4	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
5	Qo'l to'pnida o'rta va yaqin masofadan to'pni dorvozaga yo'naltirish. O'yin texnikasiga va taktikasiga o'rgatish.	2
6	Qo'l to'pi o'yinida uzoq masofadan to'pni dorvozaga yo'llash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish. Qo'l tupi o'yinida hakamlik qilishni o'rgatish.	2
7	Sport o'yinlarida xakamlik qilish. (basketbol, voleybol, futbol, qo'l to'pi).	2
	Jami	14

Jami:

26 soat

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan basketbol va voleybol maydonlarida, yoki sport zallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

5. Mustaqil ta'lim.

4-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Dars soatlari
	3-semestr	
1	Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	6
2	Basketbol o'yin texnikasi tasnifi	6
3	Basketbol o'yin taktikasi tasnifi	8
4	Basketbol: to'pni olib yurish, uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	8
5	Basketbol: to'pni yaqin, o'rta va uzoq masofadan savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	8
6	Basketbol: jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish.	8

7	Basketbol: to'pni o'yinga kiritish usullari va texnikasini o'rgatish.	8
	Jami	52
4-semestr		
1	Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	6
2	Voleybol o'yin texnikasi tasnifi	6
3	Voleybol o'yin taktikasi tasnifi	8
4	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.	8
5	Voleybol: to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	8
6	Voleybol: to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	8
7	Voleybol: to'pni o'yinga kiritish usullari va texnikasini o'rgatish.	8
	Jami	52

Jami:
104 soat

Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza, amaliy va seminar mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan referat tayyorlash, konspektlar tayyorlash, mavzu yuzasidan bukletlar, al'bomlar tayyorlash, maketlar chizish va uni tayyorlash internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

6. Kurs ishi (loyihasi) tarkibi va ularga qo'yiladigan talablar.

Mazkur fan bo'yicha kurs ishlari ta'lim yo'nalishining o'quv ishchi rejasida rejalashtirilgan bo'lib, 3 bosqich 6 semestrda talabalar tomonidan bajariladi.

7. Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari.

Baholash usullari	Ekspress testlar, yozma ishlar, og`zaki so`rov, prezentasiya, amaliy va sport turining texnikasiga oid mashqlar.
Baholash mezonlari	<p>86-100 ball "a`lo"</p> <ul style="list-style-type: none"> - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; - sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni O'zbekistonda rivojlanishi;

- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin texnikasi tasnifi;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin taktikasi tasnifi;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni maydon o'lchamlari, jihozlari va o'yin qoidalarini o'rgatish;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar nizomini tuzish;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullari;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish qoidalari;
- sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha hakamlilik qilish **to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;**
- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish;
- futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish;
- futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni **bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;**
- futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish;
- futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatish;
- futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatish;
- futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasi;
- futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi lozim.**
- basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish;
- basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish;
- basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni **bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;**
- basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatish;
- basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish;
- basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatish;
- basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatish **malakalariga ega bo'lishi lozim.**
- voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish;
- voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish;
- voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish;
- voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish

	<p>texnikasini o'rgatishni <i>bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish; - voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; - voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; - voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; - voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish <i>malakalariga ega bo'lishi lozim.</i> - qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni <i>bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;</i> - qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; - qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatish <i>malakalariga ega bo'lishi lozim.</i>
	<p><i>71-85 ball "yaxshi"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; - sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni O'zbekistonda rivojlanishi; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin texnikasi tasnifi; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin taktikasi tasnifi; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni maydon o'lchamlari, jihozlari va o'yin qoidalarini o'rgatish; - sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) bo'yicha hakamlilik qilish <i>to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;</i> - futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish; - futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish; - futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni <i>bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;</i> - futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish;

	<ul style="list-style-type: none"> - futbol o‘yinida to‘pni to‘xtatish texnikasini o‘rgatish; - futbol o‘yinida darvozabonni o‘yin texnikasini o‘rgatish malakalariga ega bo‘lishi lozim. - basketbol o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - basketbol o‘yinida to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish; - basketbol o‘yinida to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - basketbol o‘yinida to‘pni yaqin va o‘rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o‘rgatish; - basketbol o‘yinida jarima to‘pni savatga tashlash texnikasini va o‘yin taktikasini o‘rgatish; - basketbol o‘yinida harakatda uzoq masofadan to‘pni savatga tashlashni o‘rgatish malakalariga ega bo‘lishi lozim. - voleybol o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘g‘ri yiqilish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - voleybol o‘yinida to‘pni o‘yinga kiritish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida sakrab to‘pga zarba berish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘siq qo‘yish usullarini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida libero o‘yinchisining vazifalarini o‘rgatish malakalariga ega bo‘lishi lozim. - qo‘l to‘pi o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni darvozaga uloqtirish texnikasini o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida jarima va erkin to‘plarni otishni o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida darvozabonni o‘yin texnikasini o‘rgatish malakalariga ega bo‘lishi lozim.
	<p>55-70 ball “qoniqarli”</p> <ul style="list-style-type: none"> - sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o‘rni va ahamiyatini bilishi; - sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni kelib chiqishi va rivojlanish tarixi; - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni

	<p>O‘zbekistonda rivojlanishi;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni o‘yin texnikasi tasnifi; - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni o‘yin taktikasi tasnifi; - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) ni maydon o‘lchamlari, jihozlari va o‘yin qoidalarini o‘rgatish; - sport o‘yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi) bo‘yicha hakamlilik qilish to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lishi; - futbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatish; - futbol o‘yinida to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish; - futbol o‘yinida to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - basketbol o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - basketbol o‘yinida to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish; - basketbol o‘yinida to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - voleybol o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘g‘ri yiqilish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi; - voleybol o‘yinida to‘pni o‘yinga kiritish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida sakrab to‘pga zarba berish texnikasini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida to‘siq qo‘yish usullarini o‘rgatish; - voleybol o‘yinida libero o‘yinichisining vazifalarini o‘rgatish malakalariga ega bo‘lishi lozim. - qo‘l to‘pi o‘yinida holat va harakatlarga o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni olib yurish texnikasini o‘rgatish; - qo‘l to‘pi o‘yinida to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini o‘rgatishni bilishi, ko‘nikma hosil qilishi va amalda qo‘llay olishi.
	<p>0-54 ball “qoniqarsiz” Belgilangan talablarni umuman bajarmasa, aniq tasavvurga ega bo‘lmaslik, bilmaslik.</p>

	Reyting baholash turlari	Maks.ball	O`tkazish vaqti
	Joriy nazorat:	50	
	Seminar mashg`ulotlarda faolligi, savollarga to`g`ri javob berganligi uchun.	10	1-5 haftalar 24-28 haftalar
	Amaliy mashg`ulotlarda faolligi, sport turining amaliy mashqlar yuzasidan topshiriqlarni bajarganligi uchun.	35	6-21 haftalar 24-43 haftalar
	Mustaqil ta`lim topshiriqlarini o`z vaqtida sifatli va bajarilishi	5	Semestrlar davomida yakuniy nazoratgacha
	Oraliq nazorat:	20	
	Oraliq nazorat ma`ruza o`qituvchisi tomonidan qabul qilinadi. Oraliq nazorat yozma shaklda ma`ruza mashg`ulotlarida o`tilgan mavzular yuzasidan variantlar asosidagi savollarga javob yozish orqali o`tkaziladi.	20	6 hafta 29 hafta
	Yakuniy nazorat	30	
	Yakuniy nazorat amaliy va og`zaki shaklda o`tilgan mavzularga oid amaliy mashqlar hamda og`zaki savol javob tarzida o`tkaziladi. Bunda talabalar 2 ta amaliy mashq bajarib, fanga oid savollarga javob beradi. Yakuniy nazorat shakli fakultet kengashi bilan kelishib, rektor buyrug`i bilan tasdiqlanadi.	30	22-23 hafta 44 hafta
	Jami	100	

8. Asosiy va qo`shimcha o`quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari **Asosiy adabiyotlar**

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent O`zDJTI 2012y
2. Rasulov O.T. Basketbol Darslik Toshkent 1998 y
3. X`jjaev F, Nigmanov B.B, Rahimkulov K.D, "Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси" (Спорт ўйинлар) Ўқув қўлланма Тошкент 2008 йил
4. Pavlov Sh va boshqalar Gandbol Darslik Toshkent 2005 y
5. Акромов Р нинг таҳрири остида Футбол Дарслик Тошкент 2006 й

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
2. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо эташимиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
3. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
5. Raximqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma‘ruzalar matni) 2001y.
6. Xo‘jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
7. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari T.: - 1999 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001y.
9. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. “1001” o‘yin. T.: 1990 y.
10. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar» 2001 y.
11. Xo‘jayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi” Cho‘lpon nashriyoti T.: 2010 y.
12. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
13. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
14. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.
15. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz
7. www.sport.uz
8. www.tvchpi.uz

TARQATMA MATERIALLAR

BOSH HAKAM ISHORALARI



Indirect free kick

Erkin zarba



Direct free kick

Jarima zarbasi



Advantage

O'yinni davom ettirish

BOSH HAKAM YORDAMCHILARINING ISHORALARI



Substitution

O'yinchi almashtirish



O'yindan tashqari holat



Throw-in

- YO'n chiziqdan to'pni o'yiniga kiritish



Offside on the near side of the field

O'yindan tashqari holat, yaqin nuqtadan



Offside in the centre of the field

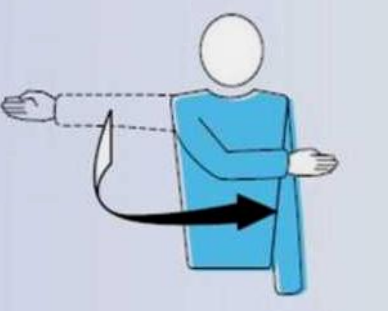
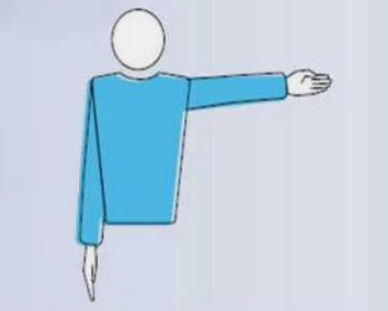
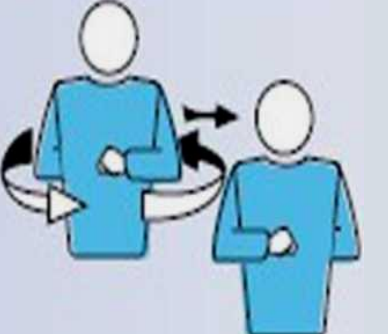
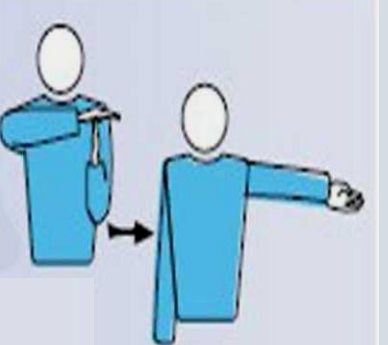
O'yindan tashqari holat, maydonning



Offside on the far side of the field

O'yindan tashqari holat, maydonning uzoq nuqtasidan

XAKAMLARNING RASMIY ISHORALARI

<p>1. To'pni o'yinga kiritishga ruxsat 12.3,22.2.1.1 qoidalariga muvofiq</p> <p>Qo'l harakati to'pni o'yinga kiritish yo'nalishini ko'rsatadi</p>	 An illustration of a person in a blue uniform. Their right arm is extended to the side, and their hand is open. A dashed line indicates the path of a ball from the hand towards the person's body. A solid black arrow points from the hand towards the right, indicating the direction of the ball's movement.
<p>2. To'pni o'yinga kiritadigan jamoa 22.2.3.1, 22.2.3.2, 22.2.3.4 qoidalariga muvofiq</p> <p>To'pni o'yinga kiritadigan jamoa maydon tomonini qo'lni yozib ko'rsatish</p>	 An illustration of a person in a blue uniform. Their right arm is extended horizontally to the right, with the hand open, indicating the direction towards the field.
<p>3. Jamoalar maydonlarini almashtirishga beriladigan ishora 18.2 qoidalariga muvofiq</p> <p>Qo'llarni tirsak bo'g'inidan bir qo'lni oldiga, ikkinchisini orqaga aylanma yo'naltirish</p>	 An illustration of two people in blue uniforms. The person on the left has their right hand on their left shoulder and their left hand on their right shoulder. The person on the right has their right hand on their left shoulder and their left hand on their right shoulder. Arrows indicate the direction of the hands, showing a 180-degree turn.
<p>4. Taym-aut (tanaffus) 15.4.1 qoidalariga muvofiq</p> <p>Kaftni tagiga barmoqlar bilan tik qo'yiladi, so'ng qo'lni yozib tanaffus olgan jamoa ko'rsatiladi</p>	 An illustration of two people in blue uniforms. The person on the left has their right hand on their left shoulder and their left hand on their right shoulder. The person on the right has their right arm extended horizontally to the right, with the hand open, indicating the direction towards the field.

5. O'yinchilarni almashtirish

15.5.1, 15.5.2, 15.8 qoidalariga muvofiq

Tirsaklarni bukib aylantirish



6 a Odobsizligi yomon hulqi uchun ogoxlantirish

21.1, 21.6. qoidalariga muvofiq

Ogoxlantirish uchun sariq kartochka ko'rsatish



6 b Odobsizligi yomon hulqi uchun ogoxlantirish

21.3.1, 21.6, 23.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Tanbex uchun qizil kartochka ko'rsatish



8. O'yindan butunlay chetlashtirish

21.3.3, 21.6, 23.3.2.2 qoidalariga muvofiq

O'yindan maxrum etish uchun qizil va sariq kartochkalarni aloxida ko'rsatish



9. O'yin yoki partiyani tugaganligi

6.2, 6.3 qoidalariga muvofiq

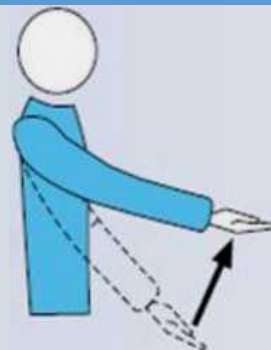
Ko'krak oldida qo'llarni tirsakdan bukib kesishtirib ko'yish



10. To'pni xavoga ko'tarmasdan yoki ko'ldan chiqarmasdan o'yinga kiritish

12.4.1 qoidalariga muvofiq

Oldiga uzatilgan ko'lni elkadan chig'anoqni bukmay yuqoriga asta ko'tarish



11. Belgilangan vaktida o'yinga kiritmaslik

12.4.4 qoidalariga muvofiq

Qo'llarni ko'tarib sakkizta barmokni ko'rsatish



12. Raqibni to'p qabul qilishiga xalal berish va noto'g'ri to'siq qo'yish

12.05., 12.6.2.3, .12.5, 12.6.2.3, 14.6.3, 19.3.1.3, 23.3.2.3a, g,24.3.2.4 qoidalariga muvofiq

Q
Qo'llarni ko'tarib sakkizta barmokni ko'rsatish



13. Biriktirilgan o'yinchilar zonada noto'g'ri joylashuvi yoki noto'g'ri almashuvi

7.5, 7,7, 23.3.3.2.3a, 24.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Kaflarni oldiga qaratib ikkala qo'lni yuqoriga tik ko'tarish



14. Biriktirilgan o'yinchilar zonada noto'g'ri joylashuvi yoki noto'g'ri almashuvi

7.5, 7.7, 23.3.3.2.3a, 24.3.2.2 qoidalariga muvofiq

Kaftlarni oldiga qaratib ikkala qo'lni yuqoriga tik ko'tarish



15. To'p maydondan tashqariga tushganligini ko'rsatuvchi ishora

8.4.1, 8.4.2, 8.4.3, 8.4.4, 24.3.2.5, 24.3.2.7 qoidalariga muvofiq

Ochiq kaft bilan qo'llarni oldinga qarata bukish



16. To'pni tutib qabul qilganda

9.2.2, 9.3.3, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

Kaftni yuqoriga qilib sekin asta tirsakdan yuqoriga ko'tariladi



17. To'p o'yinchiga bir varakayiga ikki marta tekisa

9.3.4, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

Ikki barmokni orasini ochib ko'rsatish



18. To'pga 4 marta tegilganda

9.3.1, 23.3.2.3b qoidalariga muvofiq

To'rt barmoqni orasini ochib ko'rsatish



19. O'yinga kiritilayotgan to'p va uchunchi to'p to'rga tegib rakib maydoniga o'tmaganligi xamda o'yinchilarni to'rga tekkanligi

11.4.4, 12.6.2.1 qoidalariga muvofiq

To'rning ko'rsatilishi kerak bo'lgan tomonini o'sha tomondagi ko'l bilan ko'rsatish



20. Raqib tomonidagi to'pga tekkanligi uchun ko'rsatiladigan ishora

11.4.1, 13.3.1, 14.3, 14.6.1, 23.3.2.3s qoidalariga muvofiq

Qo'lni to'r ustiga kaftni pastga qaratib qo'yish



21. 1-6-5 zonadagi o'yinchilarni hujumdagi xatoliklari uchun qo'yiladigan ishorlar

13.3.3, 13.3.4, 13.3.5, 23.3.2.3d,e,
24.3.2.4

13.3.6 qoidalariga muvofiq

Tik ko'tarilgan qo'lni ochiq kaft bilan pastga harakatlantirish



22. O'yinchi raqib maydoniga o'tib ketsa yoki raqib maydoni ichidan to'pga tekrsa

8.4.5, 11.2.2, 12.4.3, 23.3.2.3a,f, 24.3.2.1
qoidalariga muvofiq

O'rta chiziqni yoki ko'rsatilishi kerak bo'lgan chiziqni ko'rsatish



23. Baxsli holat yoki to'pni qayta o'yinga kiritish

6.1.2.2, 17.2, 22.2.3.4 qoidalariga
muvofiq

Ikki bosh barmoqlarni tik ko'tarish



24. To'p o'yinchiga tegib maydonni tark etsa

23.3.2.3b, 24.2.2 qoidalariga muvofiq

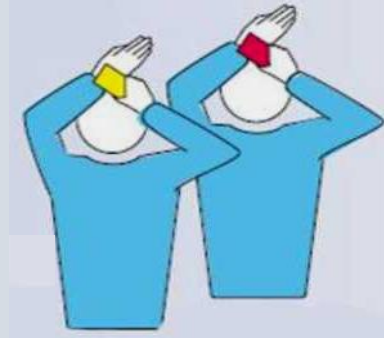
Tik ko'tarilgan qo'l barmoqlariga boshqa qo'lni kafti bilan tekkazib o'tkazish

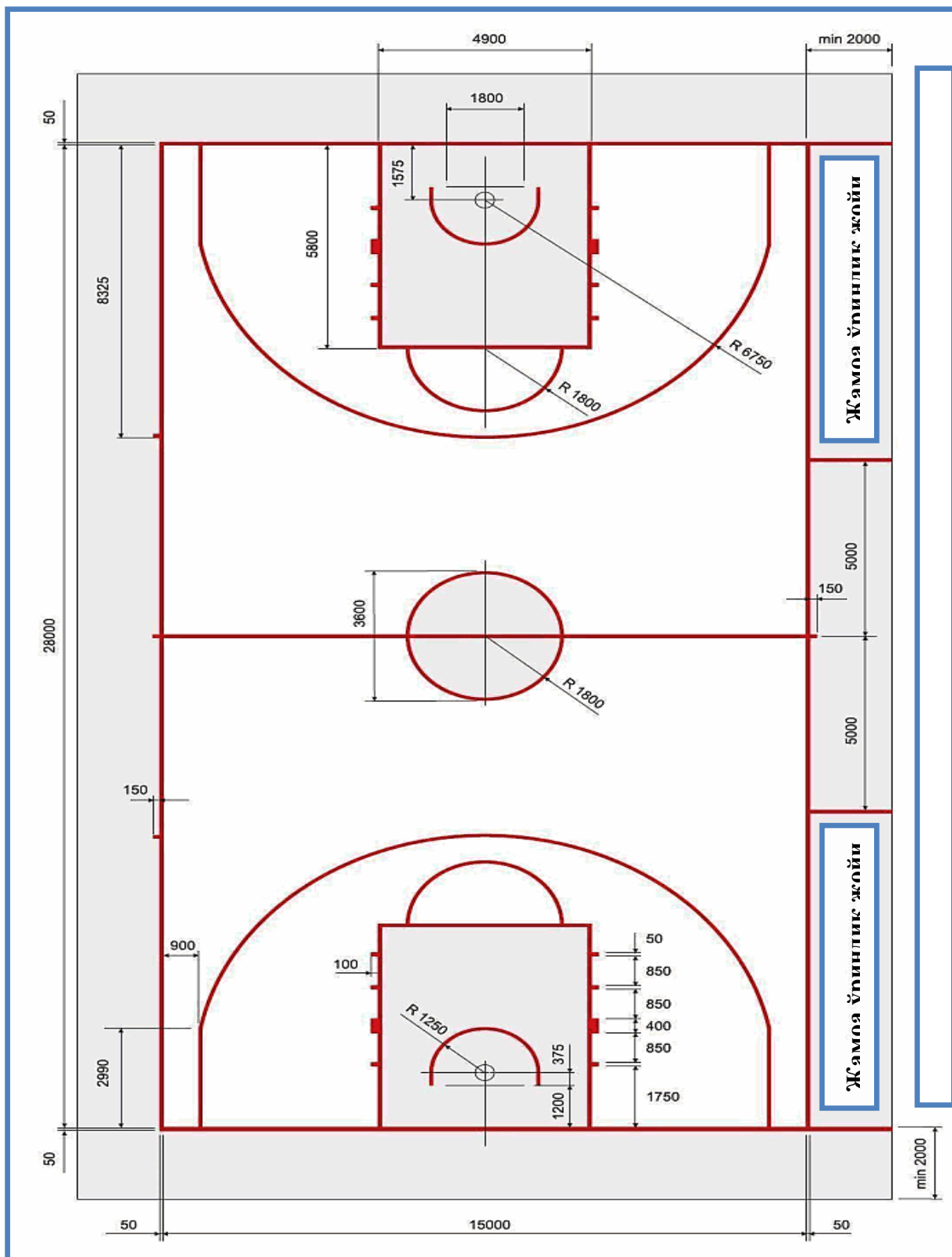


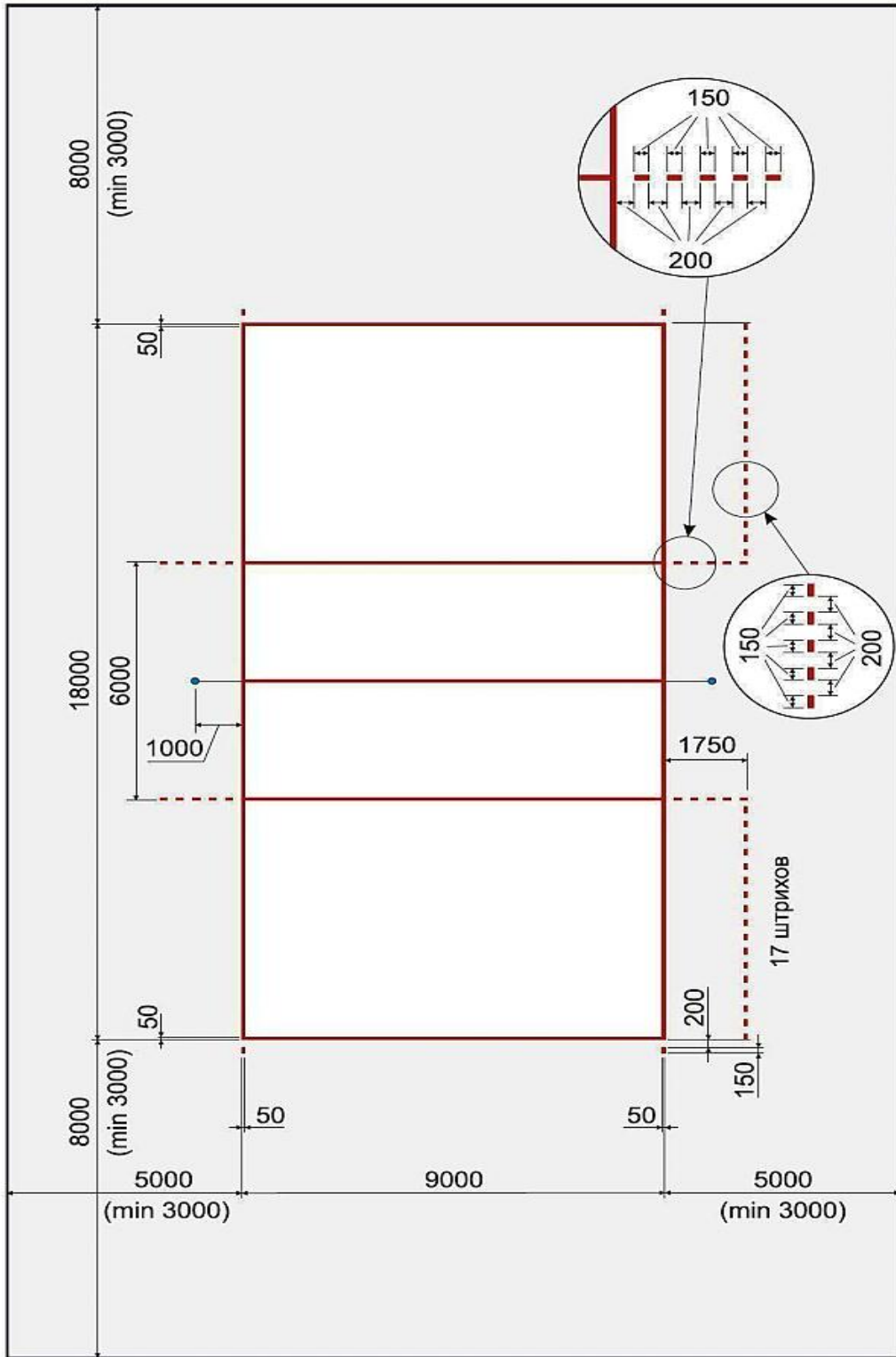
25. Vaqtni choʻzganligi uchun koʻrsatiladigan ishora

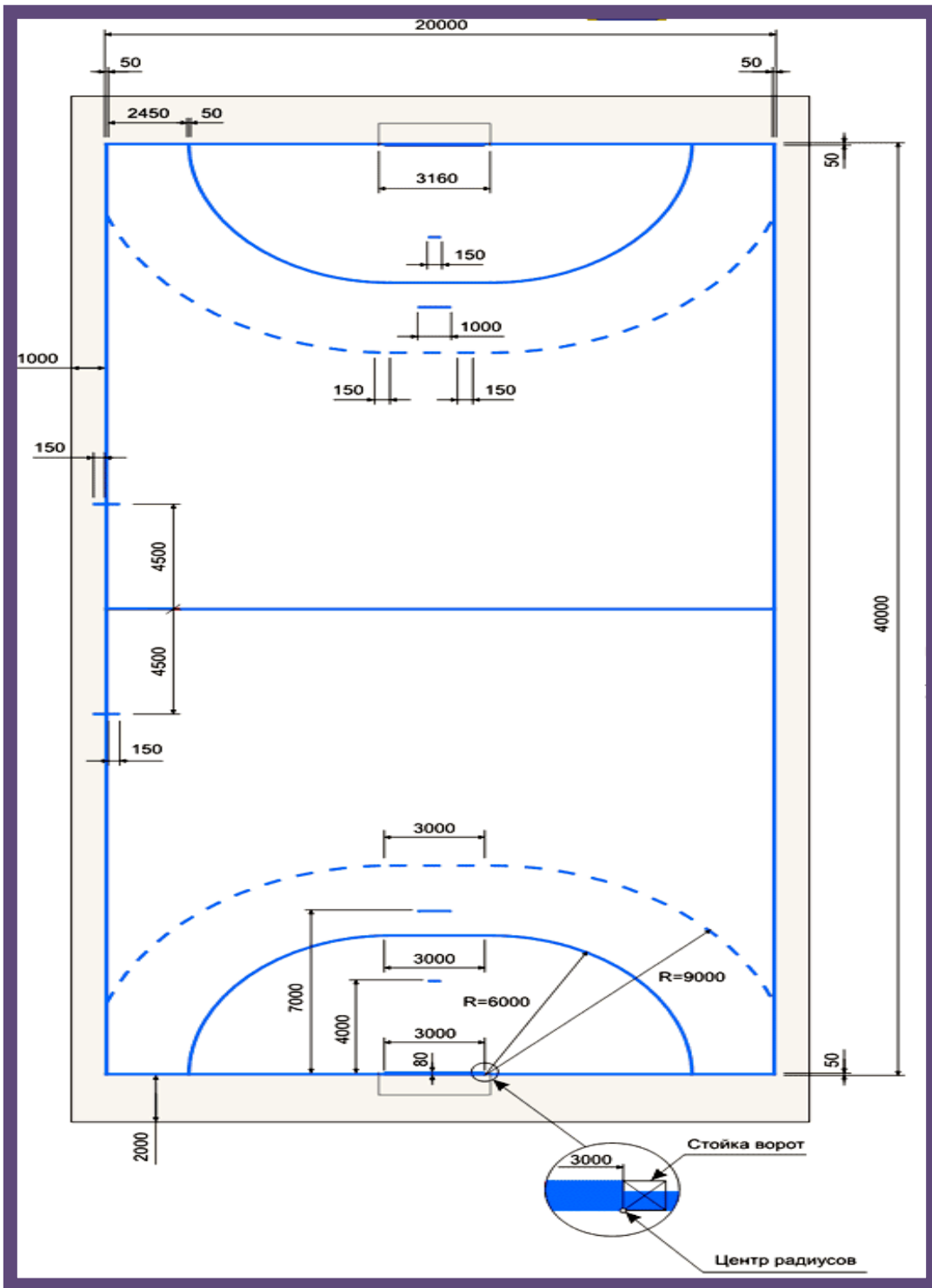
15.11.3, 16.2.2, 16.2.3, 23.3.2.2
qoidalariga muvofiq

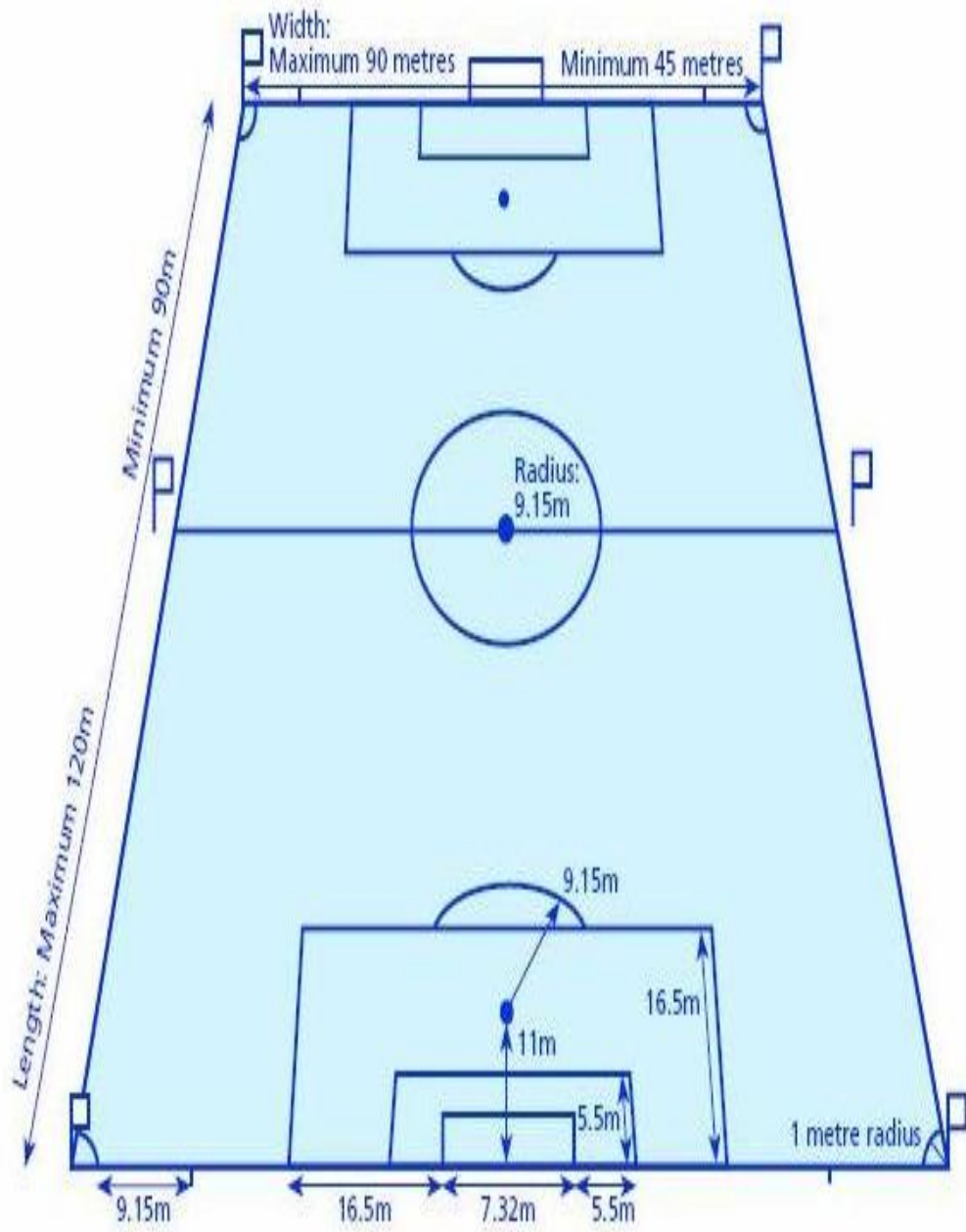
Bilak bilan kartochkani berkitish











Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi fanidan tuzilgan test variantlari

№1 Fan bob-7; Fan bo'limi-1; Qiyinlikdarajasi-2;

Sport maxoratini oshirish qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?
Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik
Tezlik, qayishqoqlik
Harakatchanlik
Sakrovchanlik

№2 Fan bob-6; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg'ulotlari necha qismga bo'linadi?
3
2
4
5

№ 3 Fan bob-5; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastika sport turidan sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida gimnastika snaryadlaridan foydalanmay mashg'ulot o'tish mumkinmi?
Mumkin
emas
Mumkin
Musobaqadan oldin

№4 Fan bob-5; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida xalqadan foydalanish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ayrim xollarda
Bazida

№5 Fan bob-9; Fan bo'limi-5; Qiyinlik darajasi-1;

Snaryadlarda ishlash texnikasini sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida to'g'rilash mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Faqat taktikani
Ayrim xollarda

№6 Fan bob-5; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish deganda gimnastikachini qanday maxoratini oshirish nazarda tutiladi?
Sport maxoratini oshirish
Jismoniy tayyorgarlik
Texnik tayyorgarlik
Ruxiy tayyorgarlik

№7 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Jismoniy tayyorgarlikka e’tibor sport maxoratini oshirish mashg‘ulotlarida qaratiladimi?
Xa
Yo‘q mumkin emas
Ayrim xollarda
Bazida

№8 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Ruxiy tayyorgarlik sport maxoratini oshirish mashg‘ulotlarida tarbiyalanadimi?
Tarbiyalanadi
Tarbiyalanmaydi
Mumkin emas
Ayrim xollarda

№9 Fan bob-5; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastikada musobaqa turlari mavjudmi?
Mavjud
Mavjud emas
Faqat 1 ta tur
Faqat 2 ta tur

№10 Fan bob-5; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg‘uloti bilan gimnastika darsini farqi bormi?
Bor
Yo‘q
Deyarli yo‘q
To‘g‘ri javob yo‘q

№11 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Gimnastikachini maxoratini nima bilan belgilanadi?
Texnika va
Taktika
Mashq va egiluvchanlik
Maxsus va yordamchi mashq

№12 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport maxoratini oshirish uchun zarurmi?
Zarur
Zarur emas
Axamiyatsiz
Mumkin emas

№13 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirishda tayanish mashqlardan foydalanish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ayrim xollarda
Bunday mashq yo‘q

№14 Fan bob-5; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirishda akrobatik mashqlarni bajarish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ba‘zan
Bajarsa bshladi

№15 Fan bob-4; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-2;

Sport maxoratini oshirish mashg‘ulotlari tsikllari
Makro, mezo, mikro
Katta tsikl
Kichik tsikl
To‘g‘ri javob yo‘q

№16 Fan bob-4; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg‘ulotlaridan so‘ng uyga vazifa beriladimi?
Beriladi
Berilmaydi
Ayrim xollarda
Mumkin emas

№17 Fan bob-5; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

YUqori malakali gimnastikachilari uchun sport maxoratini oshirish zarurmi?
Zarur
SHartmas
Mumkin emas
Ba‘zan kerak

№18 Fan bob-5; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi 1-1;

Gimnastika o'quv mashg'ulotida o'tilgan mashqlarni sport maxoratini oshirishda takrorlash mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ba'zan
Taqiqlanadi

№19 Fan bob-6; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastikachi ayollar xam sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida qatnashsa bo'ladimi?
Bo'ladi
Mumkin emas
Ta'qiqlanadi
Faqat qizlarga mumkin

№20 Fan bob-6; Fan bo'limi-7; Qiyinlik darajasi-2;

Qisqa masofaga yugurishning asosiy fazasi qaysi?
Startdan chiqish
Pastki startga turish
Finishga kelish
Masofa bo'ylab yugurish

№21 Fan bob-4; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Jismoniy fazilatlar nechta?
5 ta
4 ta
8 ta
10 ta

№22 Fan bob-4; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Kuch deb nimaga aytiladi?
Tashqi qarshilikni muskullari tarangligi bilan engishga
Og'ir yuk ko'tarishga
To'pni zarb bilan tepishga
Tez yugurishga

№23 Fan bob-7; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Yadro itqitish texnikasi necha vazifadan iborat?
6-vazifa
7-vazifa
8-vazifa
9-vazifa

№24 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

YUgurishni yurish dan asosiy farqi nimada?
Bir vaqtni o‘zida oyoqlarni erdan uzilishi
Texnik bajarilishida
Ikki tayanch fazasidan
Qo‘l harakatlarida

№25 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-2;

Tezkorlik nima?
Qisqa vaqt ichida mumkin qadar tez va samarali mashq bajarish
Tez va o‘ta tez yugurish
Xaddan tashqari tez ish bajarish
Tosh ko‘tarish va turnikda tortilish

№26 Fan bob-7; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

CHidamlilik nima?
Uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini saqlash
O‘rtacha sur‘atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish kobilyati
YUgurish va yurish faoliyati
Harakatlanish faoliyati

№27 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Qisqa masofaga yugurishda nechta faza bor?
4 ta
3 ta
8 ta
5 ta

№28 Fan bob-8; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

O‘rta va uzoq masofaga yugurishda nechta faza bor?
5 ta
3 ta
8 ta
4 ta

№29 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-2;

Qisqa masofaga yugurishda 1- faza qaysi?
Pastki startga turish
Masofa bo‘ylab yugurish
Marraga kirish
Marradan keyin to‘xtash

№30 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Qisqa masofaga yugurishda 2-faza qaysi?
Startdan chiqish
Masofa bo‘ylab yugurish
Marraga kirish
Marradan keyin to‘xtash

№31 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Qisqa masofaga yugurishda 3-faza qaysi?
Masofa bo‘ylab yugurish
Pastki startga turish
Marraga kirish
Marradan keyin to‘xtash

№32 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Qisqa masofaga yugurishda 4-faza qaysi?
Marraga kirish
Pastki startga turish
Masofa bo‘ylab yugurish
Marradan keyin to‘xtash

№33 Fan bob-8; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

O‘rta va uzoq masofaga yugurishda 5- faza qaysi?
Marradan keyin to‘xtash
Marraga kirish
Pastki startga turish
Masofa bo‘ylab yugurish

№34 Fan bob-8; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

O‘rta va uzoq masofaga yugurishda asosiy faza qaysi?
Masofa bo‘ylab yugurish
Pastki startga turish
Marradan keyin to‘xtash
Marraga kirish

№35 Fan bob-7; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Qisqa masofaga yugurishda asosiy faza qaysi?
Startdan chiqish
Masofa bo‘ylab yugurish
Marradan keyin to‘xtash
Marraga kirish

№36 Fan bobi-12; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Uzunlikka sakrashda nechta faza bor?
4 ta
8 ta
10 ta
20 ta

№37 Fan bobi-12; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Uzunlikka sakrashda asosiy faza qaysi?
Depsinish
YUgurish
Uchish
Qo‘nish

№38 Fan bobi-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda musobaqalarning asosiy turlariga qanday musobaqalar kiradi?
CHempionat, Kubok va saralash musobaqalar
Nazorat uchrashuvlari
O‘rtoqlik uchrashuvlari
Barcha javoblar to‘g‘ri ko‘rsatilgan

№39 Fan bobi-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Voleybolda musobaqaning yordamchi turlariga qaysi musobaqalar kiradi?
Nazorat uchrashuvlari O‘rtoqlik uchrashuvlar
CHempionat
Kubok musobaqalari
Saralash musobaqalari

№40 Fan bobi-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Voleybolda o‘yin texnikasi necha qismga bo‘linadi?
2 qism xujum va himoya texnikasi
Bo‘linmaydi
2 qism himoya texnikasi darvozabon o‘yini texnikasi
2 qism xujum va darvozabon o‘yini texnikasi

№41 Fan bobi-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda xujum o‘yini texnikasiga nimalar kiradi?
Harakatlanish, to‘pga zarba berish
Individual va gurux harakatlari
Himoyachining o‘yin texnikasi
Kombinatsiyalar

№42 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda himoya o‘yini texnikasiga nimalar kiradi?
Harakatlanish va to‘siq qo‘yishda to‘pni egallash
Kombinatsiya
Xujumchi o‘yini texnikasi
Individual va gurux harakatlari

№43 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda o‘yin taktikasi necha qismga bo‘linadi?
Xujum va himoya taktikasi
Bo‘linmaydi
2 qism libero va o‘yin taktikasiga
Xujum va to‘p uzatish o‘yini taktikasi

№44 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda xujum taktikasi necha bo‘limdan iborat?
Individual, gurux va jamoa harakatlari
Gurux va jamoa harakatlari
Individual va gurux harakatlari
Individual va jamoa harakatlari

№45 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda himoya o‘yini taktikasi necha bo‘limga ajraladi?
Individual, gurux va jamoa harakatlari
Gurux va jamoa harakatlari
Individual va gurux harakatlari
Individual va jamoa harakatlari

№45 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda himoyalash taktikasi usullari?
Shaxsiy, xududiy, aralash himoyalar
Chalg‘itish, yordam qilish
To‘siq qo‘yish, qo‘shilish
To‘pli o‘yinchini nazorat qilish

№46 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda himoya taktikasining guruh harakatlariga nimalar kiradi?
Yordam qilish, qo‘shilish
Xududiy va aralash himoya
Shaxsiy himoya, to‘pli o‘yinchini nazorat qilish
To‘siq qo‘yib, to‘pni to‘shish

№47 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Basketbolda to‘pini uzatishda ketma-ketligini aniqlash:
Turgan joyidan harakatda, sakrashda va urnini almashtirib uzatish
Sakrash harakatda, joyini almashtirgan xolatda, turgan joyida
Joyidan harakatda, joyini almashtirgan xolatda, sakrashda
Joyidan sakrab turib, joyini almashtirib harakatda uzatiladi

№48 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Basketbolda to‘pini turgan joyidan uzatishni o‘rgatish qoidalari?
2 marta kukrakdan, 1 marta elkadan, 2 marta yukoridan, 2 marta pastdan, 1 marta bosh ustidan uzatiladi
1 marta elkadan, 2 marta kukrakdan, 2 marta pastdan, 2 marta yukoridan, 1 marta bosh ustidan uzatiladi
1 marta elkadan, 1 marta bosh ustidan uzatish, 2 marta pastdan, 2 marta yukoridan, 2 marta kukrakdan uzatiladi
1 marta bosh ustidan, 1 marta elkadan, 2 marta pastdan, 2 marta yukoridan, 2 marta kukrakdan

№49 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda to‘pini olib yurishni o‘rgatishning ketma-ketlik uslublari?
Turgan joyidan to‘g‘ri harakat tezlikni o‘zgartirib, yunalishini o‘zgartirib karshilikni engib o‘tish usullari
Turgan joyidan, to‘g‘riga, harakat tezligini o‘zgartirib karshilikni engib o‘tish
To‘g‘riga, turgan joyidan, harakat tezligini o‘zgartirib karshilikni engib o‘tish
Harakatda tezlikni, to‘g‘riga, turgan joyida karshilikni engib o‘tish

№50 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda o‘yinida xujumni tashkil etish tartibi:
Tezlikda uz urnini bilib xujumga o‘tish
Himoyalangan joyga tezlikda xujum uyushtirib bir o‘zini harakati
Markaz o‘yinchilarining 2 tasi bilan xujumga o‘tish
Markaz o‘yinchilari bilan xujum uyushtirish va kaysidir tomondan xujumga o‘tish

№51 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda o‘yinida himoya tizimi:
Harakatli, umumlashgan va aralash himoya usullari
Harakatdagi himoya, umumlashgan himoya va pressing himoya usullari
Yakka tartibdagi himoya, zonali himoya va aralash himoya
Yakka tartibdagi himoya, zonaviy himoya va pressing himoyasi

№52 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda uyinchilarning turlanishi:
Himoyachi, xujumchi va markaziy o‘yinchi
Muljalga oluvchi, markaziy o‘yinchi, zaxiradagi o‘yinchi
Markaziy o‘yinchi, muljalga oluvchi o‘yinchi va tupni oluvchi o‘yinchi
Markaziy o‘yinchi, xujum uyushtiruvchi o‘yinchi va zaxiradagi o‘yinchi

№53 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Basketbol o‘yin jarayonida to‘g‘ri qo‘llanilgan texnik qonun qoidalarini kursating?
Maxsus umumlashgan usullari bilan tupni olib, yurish
O‘yinda usullarni to‘g‘ri bajarish
YUKori maxoratli sport ustasi
O‘yinda tupni olib yurish, uzatish va to‘g‘ri kabul qilish

№54 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Basketbolda o‘yin taktikasi kandy usullar kiradi?
SHaxsiy yondashish, jamoaviy va komandaning harakatiga mos harakat bilan anik maksadga erishish
Komandaning harakat bilan birgalikdagi maksadga erishishi
Guruxga bulinib harakat qilish
Xar bir o‘yinchining taktik tayyornangarligiga karab uynatish

№55 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda o‘rgatish tamoyillari:
Onglilik, kursatmalilik, ketma-ketlik, mustaxkamlash usullari
Mashq kursatish usuli, kursatmali kurollardan foydalanish, o‘yinni taxlil qilish
Mashqlarni takrorlash, o‘yin qoidalarini urganish va o‘yin san‘atini egallash
Mashq kursatish usuli, o‘yinni taxlil qilish, o‘yin san‘atini egallash

№56 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda o‘rgatish usullari:
So‘z, ko‘rsatmalilik, amaliy va musobaqaviy usullar
Tushuntirish, aytib berish, suxbatlashishi va kursatish usullari
Umumiy usul va uslublarni nazariy asoslash
Usullarni tartibli o‘rgatish

№57 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Basketbolda o‘yin usul va uslublarini o‘rgatish tizimi:
Tanishtirish, engil shart-sharoitda bajartirish, kiyin sharoitda murakkab usullarini bajartirish
Aytib berish, kursatish, tushuntirish va bajartirish
Tushuntirish, kursatish, xatolarini to‘g‘rilash va o‘yin usullarini o‘rgatish
Tushuntirish mashqlarini kiyinlashtirish, himoyani karshiligi va o‘yinda bu usullarni bajartirish

№58 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda jismoniy tayyorgarliklarini turlari:
Umumiy va maxsu mashqlar
CHidamlilik va sakrovchanlik mashqlar
Tezkorli oshiruvchi mashqlar
Kuch va uni oshiruvchi mashqlar

№59 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda o‘yinchilarini tayyorlash turlari:
Jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruxiy, irodaviy va nazariy
Umum va maxsus tayyorlash
Umumiy tayyorlash, maxsus tayyorlash va musobaqaviy tayyorlash
Umumiy musobaqa oldidan va musobaqagacha tayyorlash

№60 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Musobaqa turlari:
O‘rtoklik, xalqaro va saralash, tuman, shaxar, viloyat birinchiligi
Birinchilik, kubok, final uchrashuvlari
Saralash turlari musobaqasi
Saralash va kursatmalilik sport musobaqalari

№ 61 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol o‘yinchisining harakat turlari:
Tik, yugurish, sakrash, tuxtash va xar xil burilish
Tik turish, yugurish, sakrash, yarim utirgan xolatda burilish
Yurish, kadamlab yurish, xar xil burilishlar
Yurish, yugurish, sakrash

№62 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda xujum texnikasining usullari:
Ilib olish, qabul kilish, uzatish, to‘pni savatga tashlash, to‘pni olib yurish
Uzatish, harakatda uzatish, savatga tashlash
Uzatishlar, harakatda uzatishlar, harakatda tupni tashlash
Uzatish, to‘pni otish

№63 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbolda himoya texnikasi usullari:
Turish holati va harakatlanish
Yugurish, sakrash, xar xil burilishlar
Yugurish, sakrash, tuxtash
Yurish, yugurish, kadamlab yurish

№64 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybol chiziqlarini eni qancha?
5 sm
8 sm
10 sm
6 sm

№65 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

«Liberо»ning o‘yindagi vazifasi?
Himoya
Xujum
Dispetcher
Zaxiradagi

№66 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Xujum zonasi necha metr?
3 metr
4 metr
5 metr
6 metr

№67 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Himoya zonasi necha metr?
6 metr
5 metr
7 metr
8 metr

№68 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1

Voleybol so‘zining ma’nosi
Uchayotgan to‘p
Kelayotgan to‘p
Tushayotgan to‘p
To‘pni uzat

№69 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolni vatani qae?
Amerika
Angliya
Braziliya
Afrika

№70 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybol nechanchi yil tashkil topgan?
1895 yil
1896 yil
1897 yil
1898 yil

№71 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybol o‘yinida nechta xakam bo‘ladi?
7 ta
4 ta
6 ta
5 ta

№72 Fan bob-6; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-2;

Voleybol to‘rining (setka) xar bir katagi necha santimetrdan iborat?
10 sm
5 sm
15 sm
20 sm

№73 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybol o‘yini necha partiyadan iborat?
3-5
2-4
7-5
5-6

№ 74 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda o‘yin nechagacha davom etadi?
25 - 15
15 -20
30 -20
35 -25

№ 75 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybolda 1-partiyada, necha marta tanaffus olishi mumkin?
2 marta
1 marta
3 marta
4 marta

№ 76 Fan bob-3; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

1-partiyada xakam tomonidan necha marotaba tanaffus beriladi?
2 marta
1 marta
3 marta
4 marta

№77 Fan bob-3; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Texnik tanaffus partiyadagi xisob necha bo'lganda beriladi?
8-16
12-22
10-20
10-15

№78 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol o'yini qerda kashf etilgan?
Amerika
Kanada
Angliya
Avstraliya

№79 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydoni o'lchovi (uzuniga eniga)
15m-28 metr
16-24 metr
17 m-28 metr
14 m-26 metr

№80 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol o'yini kim tomonidan kashf etilgan?
Jeyms Neysmit
L'vov YU I
Gomel'skiy A YA
Keralignas S A

№81 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydonida poldan shit taxtasigacha balandlikni aniqlang
2,75 metr
3,00 metr
2,84 metr
3,07 metr

№82 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydonida poldan savatgacha balandlikni aniqlang
3,05 metr
3,00 metr
2,90 metr
3,15 metr

№83 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol shiti balandligi va enini aniqlang
105-180 sm
140-200 sm
120 -160 sm
130 sm-190 sm

№84 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydoni chiziqlarini enini aniqlang
5 sm
7 sm
9 sm
10 sm

№ 85 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

SHitni tagidan orqa chiziqqacha o'lchamini aniqlang
1,20 sm
1,00 sm
1,10 sm
1,50 sm

№86 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

SHitdagi to'rt burchakni balandligi va enini aniqlan
0,45 m - 0,59 m
0,50 m-0,60 m
0,50 m-0,45 m
0,45 m-0,65 m

№87 Fan bobisi-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Maydondagi markazni radiusini aniqlang
1,80 metr
1,20 metr
1,50 metr
1,60 metr

№88 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Orqa chiziqdan jarima tashlash chizig‘igacha masofani aniqlang
5,80 metr
5,50 metr
5,60 metr
5,90 metr

№89 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol o‘yini O‘zbekistonda qachon tashkil topgan?
1922 yil
1936 yil
1911 yil
1909 yil

№90 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

O‘zbekistonda qachon oliy liga chempionati tashkil etilgan?
1994 yil
1995 yil
1992 yil
1993 yil

№91 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Erkaklar uchun basketbol to‘pini og‘irligini toping
567-650 gr
629-639 gr
650-690 gr
521-570 gr

№92 Fan bob-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Ayollar uchun basketbol to‘pini og‘irligini toping
510-567 gr
520-540 gr
610-625 gr
450-560 gr

№93 Fan bob-1; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Futbolni vatani qae
Angliya
Italiya
Braziliya
Frantsiya

№94 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Kaysi xolatda 11 metrdan (penalti) tepiladi
Jarima maydonida raqibga nisbatan o‘yin qoidasi buzilganda
Jarima maydonida raqibni yiqitganda
Jarima maydonida
raqibdan to‘pni olib ko‘yganda

№95 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Kaysi xolatda burchak to‘pi tepiladi
Raqib bergan zarbani darvozabon darvoza chizig‘i tomon chiqarib yuborilganda
Raqibdan to‘pni olib qo‘yganda
Raqib to‘pni darvozaga yo‘naltirsa
Raqib gol ursa

№96 Fan bob-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

O‘yin davomida to‘p xakamga tegib ketganda nima qilinadi
Xakam o‘yinni davom ettiradi
Xakam o‘yinni to‘xtatadi
Xakam o‘yinni jarima bilan boshlaydi
Xakam o‘yinni tortishuv to‘p bilan boshlaydi

№97 Fan bob-5; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Almashtirilgan o‘yinchi maydonga qaytib tushishi mumkinmi
Yo‘q
Xa
Almashishi mumkin
Darvozaga turishi

№98 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Bo‘limlar orasidagi tanaffus necha daqiqa bo‘ladi
15 daqiqa
20 daqiqa
18 daqiqa
10 daqiqa

№99 Fan bob-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Futbol o‘yini necha daqiqa davom etadi
90 daqiqa
55 daqiqa
80 daqiqa
95 daqiqa

№100 Fan bobi-1; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Darvoza to‘sin va ustunlarini diametri qancha bo‘ladi
12 sm
20 sm
15 sm
10 sm

№101 Fan bobi-3; Fanbo‘limi-1; Qiyinlikdarajasi-2;

Basketbolda to‘pini harakatda uzatishning ketma ketlik uslublari?
1 marta elkadan, 2 marta pastdan, 1 marta pastdan, yonboshdan
2 marta pastdan, 1 marta pastdan, 1 marta elkadan, yonblshdan
1 marta pastdan, 1 marta elkadan, 2 marta pastdan, yonboshdan
1 marta elkadan, 1 marta pastdan 2 marta pastdan, yonboshdan

№102 Fan bobi-3; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

To‘p qachon o‘yindan chiqqan xisoblanadi
Barcha javoblar to‘g‘ri
Xakam o‘yini to‘xtatganda
To‘p erdan yoki xavodan maydondan chiqqanda
To‘p darvoza yoki yon chizikdan chiqqanda

№103 Fan bobi-4; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Futbol mashg‘uloti necha qismdan iborat
Tayyorlov asosiy yakuniy
Asosiy tayyorlov aralash
Tayyorlov aralash yakuniy
Tayyorlov asosiy aralash

№104 Fan bobi-1; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

O‘zbekiston terma jamoasi qachon Osiyo o‘yinlari g‘olibi bo‘lgan
1994 yil
1992 yil
1993 yil
1995 yil

№105 Fan bobi-4; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

11-metrlik jarimada o‘yinchilarda qaerda turadi
Jarima maydoni tashqarisida
Maydon markazida
Maydon tashqarisida
Darvoza tashqarisida

№106 Fan bob-4; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

O'yin davomida to'pni kim qo'li bilan ushlashi mumkin
Darvozabon o'z jarima maydonida
Xakam
YOrdamchi xakam
Darvozabon maydon tashkarisida

№107 Fan bob-5; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Darvozani maydondagi jamoadosh o'yinchi bilan almashishi mumkinmi
Xakamni ruxsati bilan
Xa
Yo'q
Tanafusda

№108 Fan bob-5; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Futbol to'pini o'yin boshlanguncha og'irligi qancha bo'ladi
410-450 gr
310-350 gr
350-410 gr
450-500 gr

№109 Fan bob-4; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastika turlari necha xil va necha guruhga bo'linadi?
3 3
4 4
5 5
6 6

№110 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Erkin mashqlar maydonchasining o'lchami qancha?
12x12
14x14
16x16
18x18

№111 Fan bob-3; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Ayollar bruslari yuqoridagi yog'ochning balandligi qancha?
250 sm
240 sm
230 sm
260 sm

№112 Fan bobii-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Ayollar bruslari pastki yog‘ochning balandligi qancha?
140 sm
135 sm
145 sm
150 sm

№113 Fan bobii-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Sport ustalari ayollar sakrash uchun otning balandligi qancha?
125 sm
120 sm
130 sm
135 sm

№114 Fan bobii-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Osilib turgan gimnastika xalqasining poldan balandligi?
255 sm
260 sm
265 sm
270 sm

№115 Fan bobii-3; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Qaysi jixozlardan so‘ng uchta to‘shak qo‘yiladi?
Turnik va tayanib sakrash
Brus va xalqa
Dastakli ot va yakka cho‘p
Turnik va brus

№116 Fan bobii-5; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Bosh hakam guruhiga kiruvchi kishilar soni qancha?
4 kishi
5 kishi
6 kishi
7 kishi

№117 Fan bobii-5; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Xakamlikka 1-toifali xakamlar guruxi qancha?
3 kishi
4 kishi
5 kishi
6 kishi

№118 Fan bobisi-5; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Qaysi gimnastik jixozlarda mashq bajaranda vaqt belgilanadi?
YAkka cho'p va erkin mashqlar
Brus va turnik
Akrobatika va dastakli ot
Xalqa va sakrash

№119 Fan bobisi-1; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Basketboldan eng ko'p Olimpiada o'yinlarida chempion bo'lgan jamoa?
SSHA
Italiya
YUgoslaviya
Braziliya

№120 Fan bobisi-1; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

O'zbekistonlik basketbolchilardan kim Olimpiada o'yinlari chempioni bo'lgan?
Jarmuxammedov
Axmedov
Abilyanov
Inoyatov

№121 Fan bobisi-1; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Nechanchi yilda xotin-qizlar basketboli olimpiada dasturiga kiritildi?
1976 yil
1972 yil
1990 yil
1984 yil

№122 Fan bobisi-1; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

O'zbekiston basketbolchilaridan kim Olimpiada chempioni bo'lgan?
Tornikidi
Rokopenko
Volkova
Antipina

№123 Fan bobini-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydonini o'lchami qancha?
28x15m
24x13m
30x16m
26x16m

№124 Fan bobini-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol to'pining og'irligi qancha?
600 – 650 gr
500 – 550 gr
550 – 600 gr
450 – 500 gr

№125 Fan bobini-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol o'yini necha taym va minutdan iborat?
4taym-10daqqa
4 taym-8 daqqa
4 taym-5 daqqa
4 taym-12 daqqa

№126 Fan bobini-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Qo'shimcha vaqt:
Qancha kerak bo'lsa
3 minut
4 minut
5 minut

№127 Fan bobini-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

SHitdan polgacha qancha?
305 sm
299 sm
300 sm
290 sm

№128 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol maydonidagi chiziqning eni qancha?
5 sm
6 sm
7 sm
8 sm

№129 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Basketbol shiting eni va bo'yi qancha?
105x180
120x140
120x160
110x120

№130 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

To'pni sirtqi o'lchami qancha?
75-78 sm
76-79 sm
77-80 sm
78-81 sm

№131 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Jarima chizig'idan shitingacha bo'lgan masofa:
460 sm
470 sm
480 sm
490 sm

№132 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Poldan shiting tagigacha bo'lgan masofa qancha?
290 sm
270 sm
265 sm
280 sm

№133 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Xalqning aylanasi qancha?
45 sm
43 sm
40 sm
47 sm

№134 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Xakmlarlar jamoasi bitta o'yinda necha kishi bo'ladi?
8 kishi
5 kishi
4 kishi
7 kishi

№135 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Almashtirish uchun mumkin bo'lgan o'yinchilar miqdori?
CHeksiz
Xar bir bo'limda 1 kishi
Xar bir bo'limda 2 kishi
Xar bir bo'limda 3 qishi

№136 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Jarima to'pini tashlash uchun ajratilgan vaqt:
5 sekund
2 sekund
8 sekund
10 sekund

№137 Fan bob-1; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

O'yinchiga necha marta o'gohlantirish berish mumkin?
5
3
4
2

№138 Fan bob-7; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupi kaysi davlatda kachon tashkil topgan?
Daniyada 1898 y.
Xarkovda 1915 y.
Toshkent 2001 y.
CHexoslovakiya 1992 y.

№139 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Kaerda tashkil topgan?
CHexiyada.
Xarkovda.
Germaniya.
CHexoslovakiya.

№140 Fan bob-2; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

«Ganbol» ya’ni kul tupi deb kachon nom berildi?
1898 y..
1892 y.
1915 y.
1928 y.

№141 Fan bob-7; Fan bo‘limi-5; Qiyinlik darajasi-1;

Kul tupi nechanchi yilda futbol maydonida uynaldi?
1892 y.
1890 y.
1888 y.
1894 y.

№142 Fan bob-8; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Oldingi davrda maydonda necha ishtirokchi uynagan?
10 ta uyinchi, 2 ta darvozabon.
9 ta uyinchi, 2 ta darvozabon.
11 ta uyinchi, 1 ta darvozabon.
7 ta uyinchi, 1 ta darvozabon.

№143 Fan bob-8; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Kaysi muallif tomonidan kul tupi joriy etildi?
Nilson X.
Brishin A.T.
SHelemen A.M.
Nismet J.

№144 Fan bob-8; Fan bo‘limi-1,2; Qiyinlik darajasi-1;

Kul tupi uyini xotin-kizlar urtasida nechanchi yilda utkazildi?
1928 yilda Pragada.
1934 yilda Gulaniyada.
1900 yilda Rossiyada.
1913 yilda Xarkovda.

№145 Fan bobi-7; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Olimpiada uyinlari dasturiga nechanchi yilda kiritildi?
1936 y.
1934 y.
1958 y.
1976 y.

№146 Fan bobi-7; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-2;

Kaysi Olimpiadada sobik Ittifoq oltin medalni kulga kiritdi?
1976 yil erkak va ayollar jamoasi.
1958 yil erkak va ayollar jamoasi.
1982 yil erkak va ayollar jamoasi.
1980 yil erkak va ayollar jamoasi.

№147 Fan bobi-17; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Kaysi yildan boshlab kul tupi tez rivojlana boshaladi?
1917 yildan.
1928 yildan;
1913 yildan;
1980 yildan.

№148 Fan bobi-17; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Darvozabon uz maydonidan tupni oyok bilan kaytarishi mumkinmi?
6 metrdan;.
8 metrdan;
9 metrdan;
3 metrdan.

№149 Fan bobi-18; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Markazdan kaysi xolatda tup tashlanadi?
CHizikka karshi turgan xolda tugridan urtaga.
Tugridan chapga;
Turgidan urtaga;
Tugridan unga;

№150 Fan bobi-16; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Urushdan keyingi paytda kul tupi federatsiyasi kachon va kaysi yilda tuzildi?
1946 yilda;.
1942 yilda;
1936 yilda;
1954 yilda.

№151 Fan bob-17; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

7:7 uyini kaysi yildan boshlab utkazila boshladi?
1950 yildan,;
1949 yildan;
1954 yildan;
1976 yildan.

№152 Fan bob-16; Fan bo'limi-5; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupi uyini Uzbekistonga nechanchi yilda kirib keldi?
1950 yilda,;
1954 yilda;
1961 yilda;
1965 yilda.

№153 Fan bob-16; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Kul tupi tupining ogirligi kancha ugil bolalar uchun?
425 – 475 gr,;
400 – 425 gr,;
425 – 450 gr,;
325 – 400 gr.

№154 Fan bob-18; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupi tupining xotin-kizlar uchun ogirligi kancha?
325 – 400 gr,;
300 – 400 gr,;
425 – 400 gr,;
425 – 475 gr.

№155 Fan bob-16; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Tupning aylanasi ugil bolalar uchun kancha?
58 – 60 sm,;
57 – 59 sm,;
56 – 60 sm,;
60 – 65 sm.

№156 Fan bob-9; Fan bo'limi-4; Qiyinlik darajasi-2;

Tupning aylanasi kiz bolalar uchun kancha?
54 – 56 sm,;
55 – 56 sm,;
56 – 67 sm,;
54 – 60 sm.

№157 Fan bobii-7; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Kul tupi maydoni ulchami kancha?
20x40 m.;
20x35 m.;
20x45 m.;
16x40 m.

№158 Fan bobii-7; Fan bo‘limi-5,6; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupi uyini ugil bolalarda necha minut davom etadi?
30 minut.;
20 minut;
15 minut;
40 minut.

№159 Fan bobii-18; Fanbo‘limi-1; Qiyinlikdarajasi-2;

Kul tupi uyini kiz bolalarda necha minut davom etadi?
20 minut.;
15 minut;
25 minut;
30 minut.

№160 Fan bobii-13; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupi uyinini 20 minut davomida necha yoshdagilar uynashadi?
13 – 14 yoshda 20 minut 2x10 minut.;
14 – 15 yoshda 20 minut 2x10 minut;
15 – 16 yoshda 20 minut 2x10 minut;
17 – 18 yoshda 20 minut 2x10 minut.

№161 Fan bobii-14; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Kul tupida yoshiga karab 30 minutdan uynaydi kaysi yoshdagilar?
15 – 16yoshda 2x15 minut.;
14 – 16 yoshda 2x15 minut;
14 – 15 yoshda 2x15 minut;
17 – 18 yoshda 2x15 minut;

№162 Fan bobii-1; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Jamoalar nechta o‘yinchidan iborat bo‘ladi?
13 ta o‘yinchidan ko‘p emas
10 tao‘yinchidan
9 tao‘yinchidan
8 tao‘yinchidan

№163 Fan bob-1; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-1;

Jamoa tarkibiga 5 tadan o‘yinchi kolsa, u o‘yinni davom ettirish xuquqiga ega bo‘ladimi?
Mumkin emas
Mumkin
Bosh xakam ruxsatiga boglik.
Murabbiyga boglik.

№164 Fan bob-11; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Xar qaysi partiyada jamoa nechta almashish qilish mumkin?
6 ta
2 ta
4 ta
5 ta

№165 Fan bob-8; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

O‘yinchi almashishiga vaqt beriladimi?
Vaqt berilmaydi
1 minut
CHegaralanmagan vaqt
20 sekund.

№166 Fan bob-14; Fan bo‘limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Agar almashish noto‘gri utkazilgan bulib, shu tufayli o‘yin buzilib ketsa, xakam qanday qaror qabul kilshi kerak?
Bu jamoada tanaffus xisoblash;
Ochko bilan jazolash;
Jamoa tuzatish xuququni yo‘kotadi;
Almashish qilishga imkon beriladi.

№167 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Xar qaysi partiyada jamoa nechta tanaffusdan foydalanishi mumkin?
2
4
3
1

№168 Fan bob-2; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Bitta zaxiradagi o'yinchini boshqa zaxiradagi o'yinchilariga almashtirishga yo'l qo'yiladimi?
Yo'l ko'yilmaydi
Yo'l ko'yiladi
Fakat bir marta
Fakat ikki marta

№169 Fan bob-3; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Almashishda katnashgan zaxiradagi o'yinchi, ikkinchi marta ushbu taymda maydonga kaytish mumkin?
Mumkin emas
Mumkin
Fakat bir marta
Fakat ikki marta

№170 Fan bob-2; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

O'yinchi chetlashishi tufayli jamoa to'liksiz tarkibda kolsa va xamma ruxsat etilgan almashishlar ko'llanilgan bo'lsa, xakam qanday qaror qilish kerak?
Ushbu taymda yutkazilgan deb xisoblash
Zaxiradagi o'yinchini ko'yish kerak.
O'yinda yutkazilgan deb xisoblash
Uchrashuvni boshqa kunga o'tkazish

№171 Fan bob-1; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Xar qaysi taymda jamoa bir vaqtning o'zida xamma 6 ta o'yinchini almashtirish xuquqiga egami?
Xuquqiga ega;
Xuquqiga ega emas;
Agar o'yinchilar ogoxlantirish olgan bular;
Murabiy taktikasiga bog'liq.

№172 Fan bob-1; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

To'p uzatish vaqtida ikkala jamoa o'yinchilari maydonni o'z tamonlarida qanday joylashadi?
Uch kishidan ikki chizikka;
Uchta chizikka;
O'z xoxishiga ko'ra;
Katyan xududlar bo'yicha.

№173 Fan bob-6; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-2;

Qaysi xududlarni xujum qilish maydoni deb xisoblash mumkin?
2, 3, 4;
2, 5, 4;
2, 3, 6;
2, 3, 6;

№174 Fan bob-9; Fan bo‘limi-4; Qiyinlik darajasi-2;

Qaysi chiziklarni ximoya qilish maydonlari deb xisoblash mumkin?
5, 6, 1;
2, 3, 4;
3, 4, 5;
3, 4, 6;

№175 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Agar jamoa to‘p uzatish tartiblarini buzsa, xakam qanday qaror qabul qilish kerak?
Jamoaga xatoni tushuntirish va ochko bilan jazolash.
To‘gri joylashishni yo‘lga ko‘yish;
Jamoani ochko bilan jazolash;
YUkoridagi xamma javoblar to‘gri.

№176 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Agar noto‘gri joylashgan xolatda bir nechta to‘p yutib olingan bo‘lsa xakam qanday qaror qabul qilishi kerak?
YUtulgan ochkolarni jamoadan olib tashlash;
Jamoani ogoxlantirish bilan jazolash;
Joylashishni yo‘lga kuyish;
Jamoani eslatma bilan jazolash.

№177 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

O‘yin necha partiyadan iborat?
5 taymdan;
2 taymdan;
3 taymdan;
4 taymdan;

№178 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Jamoa sardorlari o‘rtasida maydon yoki to‘p uztishni tanlash Xuquqi uchun kura tashlashni kim amalga oshiriladi?

Birinchi xakam;

Bosh xakam;

Ikkinchi xakam;

Xakam-kotib.

№179 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Xar qaysipartiyadan keyin tomonlar almashishi o‘tkaziladimi?

Almashinishi shart.

Almashinmaydi.

Xisob 15 bolgandan so‘ng.

Xisob 16 bo‘lgandan so‘ng.

№180 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Voleybol maydonining o‘lchamlari qanday?

18-9

22-11

15-7,5

20 -10 m

№181 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Erkin xududning o‘lchamlari qanday?

YOn chizikdan 3-5m oldingidan 5-8m

YOn chizikdan 4-6m oldingidan 6-9m

Yon chizikdan -7m oldingidan7-10m

Yon chizikdanm 6-8m oldingidan 8-11

№182 Fan bob-1; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Maydondagi chiziklar kengligi qanday?

5 sm

4 sm

6 sm

7 sm

№183 Fan bobini-1; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Voleybol maydonini qanday chegaralangan chiziklar tashkil etadi?
Yon va oldingi chiziklar.
Xujum chiziklari.
O'rta chiziklar.
O'rta va xujum chiziklari.

№184 Fan bobini-1; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

To'p uzatish xududi kancha m.ni tashkil qiladi?
9 m
3 m
5 m
7 m

№185 Fan bobini-1; Fan bo'limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

«Antenna» deganda nima namayon bo'ladi?
SHishadan kilingan, uzunligi 1,8 m va diametri 10 mm bo'lgan semirjen.
Alyuminiydan kilingan, uzunligi 1,6 m va diametri 8 mm bo'lgan egiluvchansmerjen.
SHishadan kilingan, uzunligi 1,4 m va diametri 10 mm bo'lgan egiluvchan sterjen.
Alyuminiydan kilingan, uzunligi 1,8 m va diametri 8 mm bo'lgan egiluvchan smerjeni.

№184 Fan bobini-7; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-2;

Sport maxoratini oshirish qanday jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi?
Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik
Tezlik, qayishqoqlik
Harakatchanlik
Sakrovchanlik

№185 Fan bobini-6; Fan bo'limi-1; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg'ulotlari necha qismga bo'linadi?
3
2
4
5

№186 Fan bobini-5; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastika sport turidan sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida gimnastika snaryadlaridan foydalanmay mashg'ulot o'tish mumkinmi?
Mumkin
emas
Mumkin
Musobaqadan oldin

№187 Fan bob-5; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida xalqadan foydalanish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ayrim xollarda
Bazida

№188 Fan bob-9; Fan bo'limi-5; Qiyinlik darajasi-1;

Snaryadlarda ishlash texnikasini sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida to'g'rilash mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Faqat taktikani
Ayrim xollarda

№189 Fan bob-5; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish deganda gimnastikachini qanday maxoratini oshirish nazarda tutiladi?
Sport maxoratini oshirish
Jismoniy tayyorgarlik
Texnik tayyorgarlik
Ruxiy tayyorgarlik

№190 Fan bob-4; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-2;

Jismoniy tayyorgarlikka e'tibor sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida qaratiladimi?
Xa
Yo'q mumkin emas
Ayrim xollarda
Bazida

№191 Fan bob-4; Fan bo'limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Ruxiy tayyorgarlik sport maxoratini oshirish mashg'ulotlarida tarbiyalanadimi?
Tarbiyalanadi
Tarbiyalanmaydi
Mumkin emas
Ayrim xollarda

№192 Fan bob-5; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Gimnastikada musobaqa turlari mavjudmi?
Mavjud
Mavjud emas
Faqat 1 ta tur
Faqat 2 ta tur

№193 Fan bob-5; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg‘uloti bilan gimnastika darsini farqi bormi?
Bor
Yo‘q
Deyarli yo‘q
To‘g‘ri javob yo‘q

№194 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-2;

Gimnastikachini maxoratini nima bilan belgilanadi?
Texnika va
Taktika
Mashq va egiluvchanlik
Maxsus va yordamchi mashq

№195 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport maxoratini oshirish uchun zarurmi?
Zarur
Zarur emas
Axamiyatsiz
Mumkin emas

№196 Fan bob-4; Fan bo‘limi-6; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirishda tayanish mashqlardan foydalanish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ayrim xollarda
Bunday mashq yo‘q

№197 Fan bob-5; Fan bo‘limi-2; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirishda akrobatik mashqlarni bajarish mumkinmi?
Mumkin
Mumkin emas
Ba‘zan
Bajarsa bshladi

№198 Fan bob-4; Fan bo‘limi-3; Qiyinlik darajasi-2;

Sport maxoratini oshirish mashg‘ulotlari tsikllari
Makro, mezo, mikro
Katta tsikl
Kichik tsikl
To‘g‘ri javob yo‘q

№199 Fan bob-4; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Sport maxoratini oshirish mashg'ulotlaridan so'ng uyga vazifa beriladimi?
Beriladi
Berilmaydi
Ayrim xollarda
Mumkin emas

№200 Fan bob-5; Fan bo'limi-3; Qiyinlik darajasi-1;

Yuqori malakali gimnastikachilari uchun sport maxoratini oshirish zarurmi?
Zarur
Shartmas
Mumkin emas
Ba'zan kerak

Foydalanilgan asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

Asosiy adabiyotlar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavaniya TDPU, 2008 g.
2. Goncharova O. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.DJTI, 2005 y.
3. Normurodov A.N. Engil atletika Toshkent: 2002 yil.
4. Niyozov I. Engil atletika O‘zDav JTI, 2005 yil.
5. Nurimov R.I. “Futbol” darslik T, O‘zDJTI 2005 y.
6. Ayropet’yants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
7. Rasulov O.T. “Basketbol o‘yinning rasmiy qoidalari” Metodik qo‘llanma. Toshkent 1993 y.
8. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O‘zDJTI 2005 y.
9. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zDJTI 2005 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001 g.
2. Efimenko A.I., Yuldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
3. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: 2001 yil.
4. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o‘rgatish metodikasi. Toshkent: 2005 yil.
5. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y.

Elektron ta`lim resurslari

1. www.ziynet.uz

FOYDALI SAYTLAR

№	NOMI	INTERNET RESURLAR
1	Elektron jurnal	http://www.arki.ru/magaz
2	Multimediajurnal	http://www.625-net/index.htm
3	Tarmoq xavfsizligi bo'yicha elektron jurnal	http://zlob.net.ru
4	Vebmasterlar uchun jurnal	http://allwebcreation.al.ru
5	Jurnal Mir Internet	http://www.iworld.ru
6	Ilmiy-ommabop Internet jurnal	http://www.xterra.ru
7	Jurnal Kompyuter Press	http://www.compress.ru
8	Jurnal TeleMultiMedia	http://www.telemultimedia.ru
9	Ilmiy-ommabop Internet jurnal	http://www.membrana.ru
10	Elektron Rossiya	http://www.e-rus.ru
11	Rossiya kutubxonalari	http://www.libs.ru
12	Ochiq elektron kutubxona	http://orel.rsl.ru
13	Rossiya milliy kutubxonasi	http://www.nlr.ru
14	Rossiya davlat kutubxonasi	http://www.rsl.ru
15	Axborot texnologiyalari bo'yicha kurslar	http://www.Intuit.ru
16	MDU	http://www.msu.ru
O'ZBEKISTON SAYTLARI		
17	O'zMU	http://www.nuu.uz
18	O'zbekiston respublikasi hukumat portali	http://www.gov.uz
19	Turli axborotlar	http://www.bilimdon.uz
20	Maktab grantlari	http://www.connect.uz
21	ADU	http://www.adu.uz
22	Vatan tarixi	http://www.lants.tellur.ru
23	Internet ta'lim federatsiyasi	http://www.fio.ru
24	Axborot tarmog'i	http://www.ziyonet.uz