

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

Р. АЗИЗОВА

**СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ**
(ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ)

ўқув қўлланма

ТОШКЕНТ – 2009

Р.Азизова. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. –Т.: «Fan va texnologiya», 2009, 96 бет.

Мазкур ўқув қўлланма олий ўқув юртлари жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналишидаги бакалавр ва магистрлар учун мўлжалланган.

Масъул муҳаррир:

Мўминжон СУЛАЙМОНОВ – филология фанлари номзоди, доцент

Тақризчилар:

Ш.Х.ХОНКЕЛДИЕВ – педагогика фанлари доктори, профессор

Б.Ш.МАДАМИНОВ – педагогика фанлари номзоди

ISBN 978–9943–10–192–4

© «Fan va texnologiya» нашриёти, 2009.

СЎЗ БОШИ

Жамиятимиз ривожланишининг ҳозирги замон босқичида юқори малакали ўқитувчи-мураббийларни тайёрлаш масаласи давлат аҳамиятига эга бўлган вазифалардан бири ҳисобланади. “Таълим тўғрисида” ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”нинг қабул қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган педагоглари-миз зиммасига ёш авлодни тарбиялаш, соғлигини мустаҳкамлаш, меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёрлашдек масъулиятли вазифаларни юклайди.

Бу ўз навбатида 5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши бўйича таҳсил олаётган талабалар билими сифатига бўлган талабни янада кучайтиради. Бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири – болалар спорти мураббийларини тайёрлаш сифатини ошириш, уларнинг касбий-педагогик малакасини шакллантириш ва мавжуд кадрларни қайта тайёрлашдан иборатдир.

Замонавий қўл тўпи ўйининда ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва натижаларнинг узлуксиз ўсиб бориши катта имкониятларга эга бўлган ёш истеъдодли ҳамда рақобатбардош қўл тўпи ўйинчиларини тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарали педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруриятини кучайтирмоқда. Бу, пировардида, қўл тўпи спорт тури бўйича юқори малакали кадрлар тайёрлаш жараёнига алоҳида эътибор қаратишни ҳамда шу тизимлар механизмини қайта кўриб чиқиш ва замон талаблари асосида шакллантириш кераклигини талаб этади. Бу ҳолат шу соҳада фаолият кўрсатаётган педагог- мураббийлар зиммасига жуда катта масъулиятли ишларни юклайдики, улар қўл тўпи спорти бўйича ўйинчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг техник ва тактик тайёргарликларига алоҳида эътибор беришлари зарур.

Ушбу ўқув қўлланмада қўл тўпи спорт тури ўйинчиларини тайёрлашда ўйин қоидалари ўзгарган шароитда техник ва тактик тайёргарликларининг асосий томонларини ёритиб беришга ҳаракат қилдик. Шу спорт турини оммавийлаштириш йўлида иш олиб бораётган ўқитувчи-мураб-бийларга маълум даражада амалий ёрдам беради деб ўйлаймиз.

Ушбу ўқув қўлланма юзасидан барча фикр-мулоҳаза ва таклифларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни илтимос қиламиз:

Наманган шаҳри, Ўйчи кўчаси, – 316, Наманган давлат университети, Жисмоний тарбия назарияси ва жисмоний маданият кафедраси.

ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИНИНГ ТАРИХИ

Қўл тўпи ўйини барча спорт турлари каби ўз тарихига эга. Биринчи бўлиб Даниянинг Ордруп шаҳридаги қизлар гимназияси ўқитувчиси Хольгер Нильсон ўзи ўтаётган дарсларига hand-boll (hand – қўл, boll-тўп) ўйинини киритган. Бу ўйинда кичик майдонда 7 кишидан иборат 2 жамоа тўпни бир-бирларига узатиб, рақиб дарвозасини ишғол қилишган. Шундай қилиб, 1898 йилда қўл тўпи ўйини кашф этилган.

Ўйин майдонининг биринчи ўлчамлари 40x20 метр, дарвозанинг бўйи 2 метр, эни эса 2,1 метр, тўпнинг айланаси эса 68-70 см бўлган. Ўйиннинг дастлабки қоидалари бўйича тўп билан югуриш ва тўп учун курашишга рухсат берилмаган. Қўл тўпи ўйини қоидаларига кейинги киритилган ўзгартиришлар ўйиннинг атлетик бўлишига олиб келди.

1923 йилда ўйин қоидаларига 3 секунд ва 3 қадам бандлари киритилди, бу ўз навбатида ўйин техникаси ва тактикасига ҳамда ўйиннинг тезкор бўлишига олиб келди.

1928 йилда Амстердам шаҳрида Халқаро ҳаваскорлар қўл тўпи (ИГФ) Федерацияси ташкил қилинди ва 11 мамлакат федерациялари унга аъзо бўлиб кирдилар. Икки йилдан сўнг 20 мамлакат вакиллари шу федерацияга аъзо бўлган бўлсалар, ҳозирги кунда Халқаро қўл тўпи федерациясига 123 мамлакат вакиллари аъзо бўлиб, жами 7 миллиондан ортиқ киши қўл тўпи билан шуғулланмоқда.

Қўл тўпи ўйини 1936 йилда Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди (Германия, Берлин). Ўшанда мусобақаларда фақат 6 та эркаклар жамоалари катнашган эдилар. Олимпиада ўйинлари даврида Халқаро қўл тўпи федерациясининг 4 Конгресси бўлиб ўтди ва бу Конгрессда 1938 йилдан бошлаб қўл тўпи бўйича жаҳон чемпионатларини ўтказилиши режалаштирилди ва шу йилдан бошлаб ўтказила бошланди.

Иккинчи жаҳон уруши дунё спортининг ривожланишини тўхтатиб қўйди.

Қўл тўпи ўйинининг ривожланишидаги янги босқичи 1946 йилдан, яъни урушдан кейинги даври Халқаро қўл тўпи федерациясининг (ИГФ) тузилишидан бошланди.

1972 йилда Мюнхен шаҳрида ўтказилган Олимпиада ўйинлари дастурига қўл тўпи ўйини яна киритилди ва мусобақаларда фақат эркаклар жамоалари катнашадиган бўлишди.

1976 йилда Монреал шаҳрида ўтказилган XXI Олимпиада ўйинлари дастуридан қўл тўпи ўйини тўлақонли равишда жой олди. Мусобақаларда эркаклар жамоалари билан бир қаторда аёллар жамоалари ҳам иштирок этиш ҳуқуқини олишди.

Олимпия ўйинлари натижалари
(эркаклар)

Сони	Ўтказилган йили	1- ўрин	2-ўрин	3-ўрин
XX	1972	<u>Югославия</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Руминия</u>
XXI	1976	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Руминия</u>	<u>Польша</u>
XXII	1980	<u>ГДР</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Руминия</u>
XXIII	1984	<u>Югославия</u>	<u>ГФР</u>	<u>Руминия</u>
XXIV	1988	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Жанубий Корея</u>	<u>Югославия</u>
XXV	1992	МДХ	<u>Швеция</u>	<u>Франция</u>
XXVI	1996	<u>Хорватия</u>	<u>Швеция</u>	<u>Франция</u>
XXVII	2000	<u>Россия</u>	<u>Швеция</u>	<u>Испания</u>
XXVIII	2004	<u>Хорватия</u>	<u>Германия</u>	<u>Россия</u>
XXIX	2008	<u>Франция</u>	Исландия	<u>Испания</u>

(аёллар)

Сони	Ўтказилган йили	1 -ўрин	2-ўрин	3-ўрин
XXI	1976	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>ГДР</u>	<u>Венгрия</u>
XXII	1980	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Югославия</u>	<u>ГДР</u>
XXIII	1984	<u>Югославия</u>	<u>ЖанубийКорея</u>	<u>Хитой</u>
XXIV	1988	<u>Жанубий Корея</u>	<u>Норвегия</u>	Собиқ Совет Иттифоқи
XXV	1992	<u>Жанубий Корея</u>	<u>Норвегия</u>	МДХ
XXVI	1996	<u>Норвегия</u>	<u>Жанубий Корея</u>	<u>Дания</u>
XXVII	2000	<u>Дания</u>	<u>Венгрия</u>	<u>Норвегия</u>
XXVIII	2004	<u>Дания</u>	<u>Жанубий Корея</u>	<u>Украина</u>
XXIX	2008	<u>Норвегия</u>	<u>Россия</u>	<u>ЖанубийКорея</u>

**Жаҳон чемпионатлари натижалари
(эркаклар)**

Ўтказилган йили	Ташкилотчи давлат	Олтин медал	Кумуш медал	Бронза медал
<u>1938</u>	<u>Германия</u>	<u>Германия</u>	<u>Австрия</u>	<u>Швеция</u>
<u>1954</u>	<u>Швеция</u>	<u>Швеция</u>	<u>ФРГ</u>	<u>Чехословакия</u>
<u>1958</u>	<u>ГДР</u>	<u>Швеция</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Германия</u>
<u>1961</u>	<u>ГФР</u>	<u>Руминия</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Швеция</u>
<u>1964</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Руминия</u>	<u>Швеция</u>	<u>Чехословакия</u>
<u>1967</u>	<u>Швеция</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Дания</u>	<u>Руминия</u>
<u>1970</u>	<u>Франция</u>	<u>Руминия</u>	<u>ГДР</u>	<u>Югославия</u>
<u>1974</u>	<u>ГДР</u>	<u>Руминия</u>	<u>ГДР</u>	<u>Югославия</u>
<u>1978</u>	<u>Дания</u>	<u>ГФР</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>ГДР</u>
<u>1982</u>	<u>ГФР</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Югославия</u>	<u>Польша</u>
<u>1986</u>	<u>Швейцария</u>	<u>Югославия</u>	<u>Венгрия</u>	<u>ГДР</u>
<u>1990</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Швеция</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Руминия</u>
<u>1993</u>	<u>Швеция</u>	<u>Россия</u>	<u>Франция</u>	<u>Швеция</u>
<u>1995</u>	<u>Исландия</u>	<u>Франция</u>	<u>Хорватия</u>	<u>Швеция</u>
<u>1997</u>	<u>Япония</u>	<u>Россия</u>	<u>Швеция</u>	<u>Франция</u>
<u>1999</u>	<u>Египет</u>	<u>Швеция</u>	<u>Россия</u>	<u>Югославия</u>
<u>2001</u>	<u>Франция</u>	<u>Франция</u>	<u>Швеция</u>	<u>Югославия</u>
<u>2003</u>	<u>Португалия</u>	<u>Хорватия</u>	<u>Германия</u>	<u>Франция</u>
<u>2005</u>	<u>Тунис</u>	<u>Испания</u>	<u>Хорватия</u>	<u>Франция</u>
<u>2007</u>	<u>Германия</u>	<u>Германия</u>	<u>Польша</u>	<u>Дания</u>

Жаҳон чемпионатлари натижалари (аёллар)

Ўтказилган йили	Ташкилотчи давлат	Олтин медал	Кумуш медал	Бронза медал
<u>1957</u>	<u>Югославия</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>Венгрия</u>	<u>Югославия</u>
<u>1962</u>	<u>Руминия</u>	<u>Руминия</u>	<u>Дания</u>	<u>Чехословакия</u>
<u>1965</u>	<u>ГФР</u>	<u>Венгрия</u>	<u>Югославия</u>	<u>ГФР</u>
<u>1971</u>	<u>Нидерланды</u>	<u>ГДР</u>	<u>Югославия</u>	<u>Венгрия</u>
<u>1973</u>	<u>Югославия</u>	<u>Югославия</u>	<u>Руминия</u>	Собиқ Совет Иттифоқи
<u>1975</u>	<u>СССР (Киев, Вильнюс, Ростов-на-Дону)</u>	<u>ГДР</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Венгрия</u>
<u>1978</u>	<u>Чехословакия</u>	<u>ГДР</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Венгрия</u>
<u>1982</u>	<u>Венгрия</u>	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Венгрия</u>	<u>Югославия</u>
<u>1986</u>	Нидерландия	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Чехословакия</u>	<u>Норвегия</u>
<u>1990</u>	Корея Республикаси	Собиқ Совет Иттифоқи	<u>Югославия</u>	<u>ГДР</u>
<u>1993</u>	<u>Норвегия</u>	<u>Германия</u>	<u>Дания</u>	<u>Норвегия</u>
<u>1995</u>	<u>Австрия, Венгрия</u>	Корея Республикаси	<u>Венгрия</u>	<u>Дания</u>
<u>1997</u>	<u>Германия</u>	<u>Дания</u>	<u>Норвегия</u>	<u>Германия</u>
<u>1999</u>	<u>Норвегия, Дания</u>	<u>Норвегия</u>	<u>Франция</u>	<u>Австрия</u>
<u>2001</u>	<u>Италия</u>	<u>Россия</u>	<u>Норвегия</u>	<u>Югославия</u>
<u>2003</u>	<u>Хорватия</u>	<u>Франция</u>	<u>Венгрия</u>	<u>Корея Республикаси</u>
<u>2005</u>	<u>Россия (Санкт-Петербург)</u>	<u>Россия</u>	<u>Руминия</u>	<u>Венгрия</u>
<u>2007</u>	<u>Франция</u>	<u>Россия</u>	<u>Норвегия</u>	<u>Германия</u>

ЎЗБЕКИСТОНДА ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Ўзбекистон Республикасида қўл тўпи бўйича биринчи чемпионат 1938 йилда ўтказилган.

1960 йилгача Ўзбекистонда Тошкент Олий Ҳарбий билим юртида таълим олувчи курсантлар орасида 11x11 қўл тўпи мусобақалари ўтказилган.

Қўл тўпи бўйича ёшлар ўртасида собиқ иттифок бўйича мусобақалари 1960 йили Харьков шаҳрида ўтказилди ва шундан сўнг спортнинг бу тури тез ривожлана бошланди.

1960 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида илк бор қўл тўпи мутахассислиги бўлими ташкил бўлган. 1960 йилдан бошлаб Тошкент шаҳар биринчиликларида 16 — 20 жамоа қатнаша бошлади ва Ўзбекистон қўл тўпи спортчиларининг собиқ иттифок мусобақаларида қатнаша бошлаган йили деб қайд этилди.

1962 йили Тбилиси ва Свердлов шаҳарларида ўтказилган иккинчи чемпионатда эркалар ўртасида Ўзбекистон терма жамоаси муваффақиятли иштирок этиб, олий лигага йўлланма олган.

Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари Ф.Абдурахмонов, М.Жуков, Б.Пикин, В.Огиренко, М.Сиротенко, М.Магдуллин, Л.Олейников, Н.Раҳматов, А.Пантасенко ва Л.Содиқовлар ЎзДЖТИ ва Тошкент ирригация институти жамоалари вакиллари эди.

Собиқ иттифок чемпионатларида қўл тўпи бўйича Ўзбекистон терма жамоасига В.Севастьянов ва В.Лемешковлар мураббийлик қилган.

Ўзбекистон қўл тўпи ўйинчилари 1972—1973 йилларда юқори натижаларга эришдилар. Улар собиқ иттифокда олий лига жамоалари ўртасида ўтказилган чемпионатида олтинчи ўринни эгалладилар.

ЎзДЖТИ жамоаси Бутуниттифок талабалар ўртасидаги мусобақаларда уч карра ғолибликни қўлга киритган.

Ўзбекистон қизлар терма жамоаси 1975 ва 1983 йилларда собиқ иттифок халқлари спартакиадасида фахрли олтинчи ўринни эгаллади. 20 дан ортиқ қизларимиз спорт устаси талабларини бажариб, ушбу фахрли унвонга сазовор бўлишди. Шулар жумласидан ўзбек қизи Марғуба Ортиқбоева Ўзбекистонда биринчи бўлиб шу унвонга эга бўлди.

Дастлабки ёшлар ва ўсмирлар спорт мактаблари Тошкент шаҳрида 60-йилларда очилди ва собиқ иттифок мактаб ўқувчилари спартакиадаларида мунтазам иштирок этиб, 1975 йили қизлар 3-ўринга, ўсмирлар эса 1979 йили 6-ўринга сазовор бўлишди. Кейинчалик ушбу спорт мактаб-ларида шуғулланган жаҳон ва олимпия чемпионлари Виктор Махорин, Михаил Васильев, ёшлар ўртасида жаҳон чемпионлари С.Землянова ва О.Зубарева, собиқ иттифок терма жамоаси таркибига

қабул қилинган С.Орлов, В.Антонов, С.Калмиков, Г.Травкин, И.Аҳмадиев, Б.Прохоровлар «Халқаро спорт устаси» унвонига сазовор бўлишди.

Қўл тўпи бўйича ўйинчиларни тайёрлашдаги фаол меҳнатлари учун Ф.Абдурахмонов, В.Каплинский, В.Огиренко, Е.Головченко, В.Коноплев, В.Изааклар «Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий» унвони билан тақдирландилар.

Мустақил Ўзбекистонда 1992 йили қўл тўпи федерацияси ташкил этилиб, 1993 йили Халқаро ва Осиё федерацияларига қабул қилинди.

1992 йилдан бошлаб Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар ўртасида чемпионатлар ўтказилиб келинмоқда.

Ўзбекистон Республикаси чемпионатларида ғалабага эришган жамоалар

Йил	Эркаклар		Аёллар	
	Жамоалар номи	Бош мураббий	Жамоалар номи	Бош мураббий
1992	ЎзДЖТИ	Абдурахмонов Ф.А.	ЎзДЖТИ	Павлов Ш.К.
1993	ЎзДЖТИ	Абдурахмонов Ф.А.	УПТК	Изаак В.И.
1994	“Курувчи”	Туркин А.П.	УПТК	Изаак В.И.
1995	“Курувчи”	Давидов С.В.	Д’клуб-СКИФ	Бороткин С.
1996	“Курувчи”	Давидов С.В.	Д’клуб-СКИФ	Павлов Ш.К.
1997	“Курувчи”	Давидов С.В.	“Сергели”	Коноплев В.
1998	МХСК	Давидов С.В.	“Сергели”	Коноплев В.
1999	МХСК	Давидов С.В.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2000	МХСК	Давидов С.В.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2001	“Танкчи”	Кондрашин Г.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2002	“Танкчи”	Кондрашин Г.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2003	“Танкчи”	Бороткин С.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2004	“Танкчи”	Бороткин С.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2005	ЎзМУ	Матхаликов И.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2006	ЎзМУ	Бутабаев А.	“Алгоритм”	Коноплев В.
2007	“Умид”	Икрамов У.	АТМК	Муминов В.
2008	СамАҚИ	Петросян В.	“Алгоритм”	Коноплев В.

1994–1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган қўл тўпи бўйича чемпионатда «Д — клуб» (ЎзДЖТИ) қизлар жамоаси ғалабага эришди. Ш.К.Павлов ва Ф.А.Абдурахмоновлар раҳбарлигида ЎзДЖТИ талаба қизлари асосида таркиб топган республика терма жамоаси 1997 йили Иорданияда ўтказилган Осиё чемпионатида қатнашиб, Ўзбекистон жамоалари орасида спорт ўйинлари бўйича биринчи марта жаҳон чемпионатида қатнашиш ҳуқуқига эга бўлди. 1997 йилнинг декабрь ойида бу жамоа Германияда ўтказилган жаҳон чемпио-

натида Хитой, Бразилия ва Уругвай жамоаларини ортида қолдириб, Ўзбекистон кўл тўпи ўйинини дунёга танитди.

Ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарорига биноан мамлакатимизда кадрлар тайёрлаш миллий дасиурига асосланган ва унинг талабларига мувофиқ уйғунлашган узлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилиб, амалга оширила бошланди.

Биринчи бўғин. «Ёшлик» спорт жамияти доирасида умумий ўрта таълим мактабларининг 1–9 синф ўқувчилари камраб олинади ва ўқувчилар учун ҳар ўқув йилида «Умид ниҳоллари» ўйинлари ўтказилади. Дастлабки босқич кузги таътил пайтида мактабларда, туманларда, иккинчи босқич эса, қишки таътил пайтида вилоят миқёсида, учинчи босқич баҳорги таътил пайтида мамлакат миқёсида ўтказилиши кўзда тутилган. «Умид ниҳоллари» ўйинлари ёшларнинг бўш вақтини фойдали ва мазмунли ўтказиш, курашда чиниқтириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш, уларда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни пайдо қилиш ва кучайтириш, ғалабага интилиш фазилатларини тарбиялаш мақсадида ташкил этилади. Шу билан бирга, ўқувчиларнинг шахсий-ижтимоий ривожланиши, иқтидорли ёшларни спорт захираларига танлаб олиш ҳам назарда тутилади.

Иккинчи бўғин. «Баркамол авлод» спорт жамияти доирасига касб-ҳунар коллежлари ва академик лицей ўқувчиларини камраб олинади. Коллеж ва лицей ўқувчилари ўртасида йилига бир марта «Баркамол авлод» спорт мусобақалари ўтказилади. Мазкур мусобақаларнинг дастлабки босқичи октябрь-январь, вилоят босқичлари январь-апрел, республика миқёсидаги якуний босқичи апрель-май ойларида ўтказилиши кўзда тутилган. Бу мусобақалар ўқувчиларни жисмоний ва ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ҳарбий хизматга тайёрлаш борасидаги кенг қамровли ишларни янги босқичга кўтаришга, спорт захираларини янги иқтидорли ёшлар билан мунтазам равишда тўлдириб боришга ёрдам беради.

Учинчи бўғин. «Талаба» спорт уюшмаси доирасида олий ўқув юртлари талабалари орасида «Универсиада» спорт мусобақалари ўтказилади. Мусобақалар мамлакат миқёсида олий ўқув юртлари талабалари ўртасида ҳар уч йилда бир марта ўтказилиб, мамлакат терма жамоаларини доимий равишда юртимиз шарафини нуфузли халқаро мусобақаларда ҳимоя қила оладиган спортчилар билан тўлдириб бориш имконини беради.

Янги спорт тизими мамлакатимизнинг барча ўқувчи-ёшларини тўла камраб олар экан, спорт илк бор мактабда ўқувчининг кундалик эҳтиёжига айланса, академик лицей ва касб-хунар коллежида унинг доимий хамроҳи бўлиб қолади, олий ўқув юртида эса бу хамроҳ уни нуфузли халқаро мусобақаларига олиб чиқади. Мусобақаларда кашф этилган ғолиблар Ўзбекистон терма жамоаларига жалб этилади. Яна бир муҳим томони, мазкур тизимда спортнинг маълум тури буйича фаолият кўрсатаётган йигит-қизлар бу борадаги ишларини бўлажак оилаларида, меҳнат жамоаларида ҳам давом эттиришлари мумкин.

Биринчи марта қўл тўпи спорт тури Бухорода ўтказилган «Универсиада-2002» дастурига киритилди.

Уч бўғинли спорт тизими йўлга қўйилгандан бошлаб яна қўл тўпи спорт турининг ривожланишига эътибор берила бошланди.

**«Универсиада-2002» дастурида кўрсатилган қўл тўпи бўйича
Тошкент шаҳри ва вилоятлар терма жамоаларининг эгаллаган
ўринлари**

<i>Эркаклар жамоалари</i>		<i>Аёллар жамоалари</i>	
1-ўрин	Тошкент-1	1-ўрин	Тошкент-1
2-ўрин	Бухоро	2-ўрин	Бухоро
3-ўрин	Наманган	3-ўрин	Тошкент-2
4-ўрин	Тошкент-2	4-ўрин	Наманган
5-ўрин	Фарғона	5-ўрин	Андижон
6-ўрин	Қорақалпоғистон	6-ўрин	Фарғона
7-ўрин	Андижон	7-ўрин	Самарканд
8-ўрин	Тошкент-3	8-ўрин	Қорақалпоғистон
9-ўрин	Жиззах	9-ўрин	Хоразм
10-ўрин	Хоразм	10-ўрин	Қашқадарё
11-ўрин	Сирдарё	11-ўрин	Навоий
12-ўрин	Тошкент вилояти	12-ўрин	Тошкент-3
13-ўрин	Самарканд	13-ўрин	Сурхондарё
14-ўрин	Қашқадарё	14-ўрин	Тошкент вилояти
15-ўрин	Сурхондарё		
16-ўрин	Навоий		

2003 йилда «Талаба» спорт жамиятининг тузилганлиги айтиш муддао бўлди, чунки бу эндиликда барча спорт турлари қаторида қўл тўпи бўйича ҳам олий ўқув юртлари талабалари ўртасида мусобақалар ўтказишга имконият берди. Бу эса, ўз навбатида, спортчиларимизнинг тажриба орттиришига шароит яратди.

**«Универсиада-2004» дастурида кўрсатилган қўл тўпи бўйича
Тошкент шаҳри ва вилоятлар терма жамоаларининг эгаллаган
ўринлари**

<i>Эркаклар жамоалари</i>		<i>Аёллар жамоалари</i>	
1-ўрин	Тошкент -1	1-ўрин	Тошкент-1
2-ўрин	Самарқанд	2-ўрин	Самарқанд
3-ўрин	Наманган	3-ўрин	Тошкент -2
4-ўрин	Бухоро	4-ўрин	Наманган
5-ўрин	Андижон	5-ўрин	Хоразм
6-ўрин	Фарғона	6-ўрин	Фарғона
7-ўрин	Жиззах	7-ўрин	Андижон
8-ўрин	Қорақалпоқистон Республикаси	8-ўрин	Бухоро
9-ўрин	Хоразм	9-ўрин	Қорақалпоқистон Республикаси
10-ўрин	Қашқадарё	10-ўрин	Қашқадарё
11-ўрин	Тошкент -2	11-ўрин	Сурхондарё
12-ўрин	Тошкент -3	12-ўрин	Тошкент вилояти
13-ўрин	Сирдарё	13-ўрин	Жиззах
14-ўрин	Тошкент вилояти	14-ўрин	Навоий
15-ўрин	Сурхондарё	15-ўрин	Тошкент -3
16-ўрин	Навоий		

**«Универсиада-2007» дастурида кўрсатилган қўл тўпи бўйича
Тошкент шаҳри ва вилоятлар терма жамоаларининг эгаллаган
ўринлари**

<i>Эркаклар жамоалари</i>		<i>Аёллар жамоалари</i>	
1-ўрин	Тошкент-1	1-ўрин	Тошкент-1
2-ўрин	Самарқанд	2-ўрин	Хоразм
3-ўрин	Андижон	3-ўрин	Самарқанд
4-ўрин	Бухоро	4-ўрин	Наманган
5-ўрин	Хоразм	5-ўрин	Навоий
6-ўрин	Наманган	6-ўрин	Қорақолпоғистон
7-ўрин	Жиззах	7-ўрин	Сурхандарё
8-ўрин	Фарғона	8-ўрин	Қашқадарё
9-ўрин	Қорақалпоғистон	9-ўрин	Сирдарё
10-ўрин	Қашқадарё	10-ўрин	Андижон
11-ўрин	Тошкент вилояти	11-ўрин	Тошкент вилояти
12-ўрин	Сирдарё	12-ўрин	Фарғона
13-ўрин	Навоий	13-ўрин	Бухоро
14-ўрин	Сурхандарё	14-ўрин	Жиззах

Ўзбекистонда кўл тўпи спорт турида ҳал этилмаган муаммолар ҳали анчагина. Бугунги кунда олдимизга қўйилган мақсадимиздан биринчиси – кўл тўпи бўйича спорт жамоаларидаги ўқув-тренировка машғулотлари жараёнининг сифатини ошириш ва бу борада тарбиявий ишларнинг олиб борилишига кўпроқ эътибор бериш.

Спорт ўйинлари соҳасида фаолият кўрсатаётган олимлар – педагогика фанлари доктори Э.Сейт Халилов, педагогика фанлари номзоди, профессор Ж.А.Акрамов, педагогика фанлари номзодлари В.Изаак, М.Жуков, Ж.Акрамов, Л.Хасанова, И.Шелягина, С.Азизов, Т. Набиев, доцентлар Ф.Абдурахманов, В.Лемешков, О.Абдалимов, Ш.Павловлар ўз тажрибалари асосида кўл тўпи спорт турига доир қандай янгилик ва илғор усулларни тавсия этадиган бўлсалар, ҳаммаси билан қуролланиш лозим. Шуларга амал қилсак, яхши жамоаларимиз жаҳон бўйлаб кўл тўпи бўйича етакчи мавқега эга бўлишлари мумкин.

КЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИНИНГ УМУМИЙ ТАСНИФИ

Кўл тўпи атлетик спорт турларидан бири ҳисобланиб, бунда бир жамоа ўйинчилари рақиб устидан устунликка эришиш учун ўз режаларини яширган ҳолда, рақиб режасини очишга ҳаракат қилишади. Шунинг учун бу ўйинни рақибларнинг ўзаро спорт беллашуви деб юритиш мумкин.

Ўйин жараёнини ўйин техникаси, тактикаси ва стратегияси аниқлаб беради. Буларсиз жамоаларнинг спорт курашини тасаввур қилиб бўлмайди.

Ўйин техникаси – ўйин усулларининг йиғиндиси бўлиб, рақиб устидан ғалаба қозониш учун шу усуллар тизимидан унумли фойдаланишдир.

Ўйин тактикаси – бу шундай ҳаракатлар тизимики, уни жамоа ўйин давомида рақиб устидан ғалаба қозониш мақсадида қўллайди. Ўйин давомида тўпни эгаллаб турган жамоа рақиб ҳимоячиларини ва дарвозабонни алдаб имконият борица рақиб дарвозасига кўпроқ тўп уришга ҳаракат қилади. Рақиб жамоаси эса ўз дарвозасига тўп урдирмасликка, рақибдаги тўпни олиб қўйишга ва жавоб ҳужумини ташкил қилиш вазифасини ўз олдига қўяди. Бунинг натижасида жамоаларнинг ўзаро спорт кураши вужудга келади.

Стратегия – спорт курашини бошқариш санъатидир. Спорт стратегияси спорт мусобақаси тўғрисидаги билимлар тизими ва қонуниятларини ифодалайди. Бўлажак спорт мусобақаларнинг шароитлари ва

характерларини олдиндан билиш учун ушбу қонуниятларни билиш зарур бўлади. Стратегия бу мураббийнинг амалий фаолияти, чунки у жамоани бўлажак мусобақаларга тайёрлайди ва мусобақа жараёнида жамоани бошқаради.

Мусобақаларга тайёргарлик кўриш жараёнида стратегиянинг вазифалари қуйидагича бўлади:

1. Жамоадаги ҳар бир ўйинчининг имкониятларини баҳолаш ва ўйин режасини аниқлаш.
2. Рақиб жамоаси ўйинининг характеридан келиб чиққан ҳолда қарши ўйин тизимини ва шаклини танлаш.
3. Мусобақаларнинг тартибини аниқлаш.

Стратегия, техника ва тактика ўзаро бир бири билан боғлиқ. Мусобақаларда яхши натижаларга эришиш учун тактикани танлашни стратегик вазифалар аниқлайди, тактик ҳаракатларни амалга ошириш учун ўйин техникасини қўл тўп ўйинчиси эгаллаган бўлиши керак. Мусобақа жа-раёнида қўл тўпи ўйинчисиди ўйин ва хулқий фаолият юзага келади. Ўйин фаолияти ўйин техникаси ва тактикаси, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилади. Хулқий фаолиятда спортчининг режаси, руҳий ҳолати тўғрисида рақиб маълумотга эга бўлади, шунинг учун рақибга руҳий таъсир ўтказиш учун спортчи чарчаганлигини ва баъзи салбий руҳий аҳволини билдирмай курашишга тайёр эканлигини кўрсатиш керак.

Қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат фаолияти таснифи

Қўл тўпи ўйини жамоа ўйини ҳисобланиб, ўйин даврида майдонда жамоанинг асосий таркиби 7 кишидан иборат бўлади. Жамоа аъзоларининг мақсади рақиб дарвозасига кўпроқ тўп киритиб, ўз дарвозасидан имконият даражасида камроқ тўп ўтказиб юборишдир. Жамоа ўйинида мувоффақиятга эришиш учун ҳар бир ўйинчининг ҳаракатлари жамоанинг умумий мақсадига мутаносиб бўлмоғи лозим. Жамоадаги ҳар бир ўйинчининг майдондаги фаолиятидан келиб чиқиб олдиға аниқ қўйилган вазифаларига қараб: дарвозабон ва майдондаги ўйинчилар: ҳужумда (марказий ўйинчи, ярим ўрта қанот ва чизикдаги ўйинчи) ҳимояда эса (марказий, ярим ўрта, қанот ва олдинги) ҳимоячиларға ажратилади.

Қўл тўпи ўйинчиларининг ҳаракат фаолияти деганда, нафақат ўйин техникаси ва тактик ҳаракатларни, балки умумий мақсадларни кўзлаб қилинадиган динамик ҳаракатлар тизимининг йиғиндиси тушунилади. Қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат фаолиятидаги муваффақияти қўл тўпи ўйинчилар малакаларининг мустаҳкамлиги, хилма-хиллиги, жисмоний

ва интеллектуал даражасининг ривожланганлигига боғлиқдир. Ҳозирги замон кўл тўпи спорт турида ўйиннинг жадаллашганлиги кўриниб турибди.

Бу кўл тўпи ўйинчиларнинг ўйин пайтидаги тўхтовсиз ҳаракатлари, яъни майдонда тўпсиз ва тўп билан тез ҳаракат қилиш ҳамда майдоннинг ҳар бир қисмида қаттиқ кураш олиб боришларининг натижасидир.

Замонавий кўл тўпи спорт тури ўйинчиларнинг ҳаракат фаолиятлари ва функционал тайёргарликлари олдида жуда катта талабларни қўяди. Мусобақа даврида ўйинчи жуда катта ҳажмдаги ишни бажаради. Ўйин давомида у 4000-6500 метр масофани босиб ўтади. Тезлик билан ҳужумга ўтиш ва ҳужумдан ўз дарвозасига қайтишда кўл тўпи ўйинчиси 50 мартагача тезлигини ошириб ҳаракат қилади ва ирғиб олдинга ташланади(рывок), бу эса ўйин давомида босиб ўтиладиган масофанинг 25 % ташкил қилади. Катта тезликдаги югуришлар тўпни илиш, узатиш ва дарвозага отиш билан мутаносиб бўлиши лозим. Кўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат фаолияти қуйидагилардан иборат: юриш, югуриш, сакраш, тезлик билан югуриш, тўпни узатиш ва қабул қилиш, рақиб билан курашда дарвозага тўпни отиш. Юқорида қайд этилган ўйин усуллари барча ўйинчиларда турлича бўлади. Масалан: ўйинчи ҳимояланиш жараёнида 2-10 метр масофага жуда катта тезликда югуриб, ўйин давомида 600 метр масофани босиб ўтади. Аммо В.И.Изаакнинг маълумотига кўра, марказий ҳимоячи 730 метр, қанот ўйинчиси 400 метр масофани босиб ўтади. Шунда марказий ҳимоячи тўп билан ҳаракат қилаётган ҳужумчига қарши югуриб чиқишда 250 метр, қанот ҳимоячиси эса 20 метр масофани босиб ўтади, холос. Айниқса, тўпни узатишларда фарқ сон жиҳатидан анча бошқача. Масалан: марказий ўйинчи ва ярим ўрта ўйинчи тўпни 2-3 марта қанот ўйинчисига нисбатан, 6-8 марта эса чизикдаги ўйинчига нисбатан кўп узатади. Чунки бу кўрсаткичлар ўйинчиларнинг майдондаги вазифаларига боғлиқ бўлади. Ҳужумдан ҳимояга ўтиш, ҳимоядан ҳужумга ўтиш пайтида қанот ўйинчиларнинг фаоллиги сезилиб туради. Позцион ўйин пайтида қанот ўйинчилари жуда кўп тез югуришларни амалга оширишади. Ўйин давомида қисқа масофаларга тез югуриш талаби марказий ҳимоячилар зиммасига тушади. Улар ўйин давомида 50-120 мартагача қисқа масофага максимал тезлик билан югуриб, рақибнинг ҳужумдаги режаларини бузиб юборишга ҳаракат қилади. Бошқа ўйинчиларга нисбатан сакрашларни кўпроқ ярим ўртада ҳаракат қилаётган ўйинчи бажаради. Аммо ўйин давомидаги ўйинчилар сакрашларининг умумий сони унча кўп эмас. Ўртача ҳар бир ўйинчи 20 мартагача ҳар хил сакрашларни амалга

оширади. Бу келтирилган рақам эркаклар ва аёллар жамоалари учун тегишли бўлиб, бир оз фарқ қилиши мумкин.

Қўл тўпи шундай шиддаткор ўйинки, у стандарт бўлмаган ҳаракатлар ва динамик куч билан бажариладиган ишларни қамраб олади. Бу, ўз навбатида, майдондаги ўйин ҳолатига боғлиқдир. Қўл тўпи ўйинчисининг фаол ҳаракатлари унинг майдондаги тез ҳаракатлари, тўп билан қилинадиган ҳаракатлар, рақиб билан бирга-бир курашда, сустр ҳаракатлари эса тўпсиз секин ҳаракат қилиш ва тўхташ вақтида содир бўлади. Суст ҳаракатлар, айниқса, рақиб кучсиз бўлганда аниқ кўзга ташланади.

Ўқув – тренировка машғулотларини режалаштиришда спортчига мусобақа даврида қанча юклама зарурлиги тўғрисидаги маълумотни билиш мақсадга мувофиқдир.

Мусобақа давридаги юкламаларини аниқлашда радио- телеметрик аппаратлар ёрдамида ўтказилган тадқиқотларда юракнинг уриш тезлиги ҳар 10 секундда 1-3 мартагача ўзгариб туриши кузатилди. Ўйин бошланиши билан ўйинчи рақиб билан фаол равишда кураш олиб боради. Одатда, ўйин давомида ўйинчининг юрак уриши 1 дақиқасига 160-180 марта бўлиши мумкин. Ўйинчининг юрак уришининг тезлиги мусобақанинг аҳамиятига, рақибнинг маҳорат даражасига ва ўйиндаги ҳисобга боғлиқ бўлади. Календар мусобақалар даврида ўзига тенг бўлган рақиб билан ўтказилган ўйинларда ўйинчиларнинг юрак уриш тезлиги 1 дақиқада 162 мартадан кам бўлмайди.

Шиддатли мусобақа шароитида ўйинининг 50% вақти давомида ўйинчининг юрак уриш тезлиги 1 дақиқада 180 марта ва ундан юқори бўлади.

Тайёргарлик даражаси бир хил бўлган эркак ва аёл қўл тўпи спортчиларининг юрак уриши тезлиги сон жиҳатидан деярли фарқ қилмайди. Ўйин давомидаги (60 дақиқа) юрак уриши кўрсаткичлари йиғиндиси 9800-10800 гача бўлади. Ўйин давомида ўйинчилар 2-4 кг гача вазн йўқотади, бу ўйиннинг шиддаткорлик даражасига боғлиқ бўлади. Юқори разрядли қўл тўпи бўйича спортчиларнинг ўйин давомидаги энергия йўқотишлари паст разрядли спортчиларникидан юқори бўлади.

Дарвозабоннинг ҳаракат фаолияти майдон ўйинчисининг ҳаракат фаолиятидан тубдан фарқ қилади. Ҳар хил сакрашлар, бирданига тез ҳаракат қилиш, қўл ва оёқлар билан ҳаракат қилиш ва тўпни узатишлар дарвозабон ўйинининг асосий компонентлари ҳисобланади. Дарвозабоннинг ҳаракат фаолиятидаги фаол даври рақиб ўйинчиси тўп билан

ҳаракат қилган пайтида бўлади. Дарвозага отилган тўпни илиб олиб ўз жамоаси ўйинчиларига тўпни узатгандан сўнг, дарвозабоннинг ҳаракат фаолиятидаги сушт давр бошланади. Дарвозабоннинг ҳаракат фаолиятидаги фаол ва сушт даврлар 10-40 секундда алмашиб туради. Мусобақа пайтида кучли рақиб билан учрашувда дарвозабоннинг юрак уриши тезлиги 1 дақиқада 144-176 гача, кучсиз рақиб билан бўлган учрашувда эса бу кўрсаткич 1 дақиқада 120-162 гача бўлади. Дарвозабоннинг ўйин давомидаги (60 дақиқа) юрак уриши кўрсаткичлари йиғиндиси 8000-9600 гача бўлади.

Юқори разрядли спортчилар ўқув-машғулот жараёнининг асосий мақсади уларнинг мусобақа даврдаги ҳаракат фаолиятларини юқори даражага кўтаришга қаратилган бўлиши керак. Қўл тўпи ўйинчиларининг ўйин пайтидаги ҳаракат фаолиятлари ҳақида керакли маълумотлар мураббийга махсус машқлар мажмуасини (комплексини) ишлаб чиқиш имконини беради. Қўл тўпи ўйинчиларининг ўйин пайтида энергия йўқотиши ҳақидаги маълумот эса унга ўйинчиларни овқатланиш, дам олиш тартибини режалаштиришга ёрдам беради, бу эса ўз навбатида, спортчилар организмнинг ишчи ҳолати қайта тикланишини таъминлайди.

Қўл тўпи ўйинида стратегик вазифаларни амалга ошириш учун ўйин тайёргарлиги жисмоний, техник, тактик, интеллектуал ва махсус руҳий тайёргарликларини бирлаштириб, ягона ўйин тизимига айлантиради. Ўйин тайёргарлиги жараёнида барча тайёргарликлар турларини ўйинни муваффақиятли олиб бориш учун кетма-кет бирлашишини ҳамда жамоа ўйинчилари кўникмаларининг такомиллашиши ва улар руҳиятининг мустаҳкамланиши кўзда тутилади.

Қўл тўпи жамоасига мураббийлик қилган педагог-мураббий қўл тўпи ўйинчиларининг индивидуал маҳоратини тарбиялаш пайтида улардаги баъзи бир етишмовчиликларни бошқа сифатлар ҳисобига текислаш имкониятларини топиши зарур бўлади. Масалан:

1. Ўйинчининг жисмоний тайёргарлиги бўш бўлса, уни яхши ривожланган жисмоний сифатлари ёрдамида тўлдириш мумкин. Бўйи баланд ўйинчиларда эса тезкорлик, сакровчанлик, чаққонлик каби жисмоний сифатларини мақсадли ривожлантириш ёрдамида кутилган натижаларга эришиш мумкин;
2. Баъзи бир жисмоний қобилиятларининг етишмовчилигини бошқа сифатларни тарбиялаш ёрдамида, масалан, баланд бўйли ўйинчи реакциясининг суштлиги унда куч тезкорлиги сифатларини ри-

вожлантириб, алдамчи ҳаракатларни такомиллаштириш натижасида мақсадга эришса бўлади.

3. Жисмоний қобилиятлардаги етишмовчиликни ўйин техникасини юқори даражада бажариш ёрдамида, ҳимоя пайтидаги ҳаракат тезлигининг етишмаслигини тўпга тўсиқ қўйиш усуллари яхши бажара олиш ёрдамида.
4. Бир усулни яхши эгаллайолмаганлигини бошқа усулларни юқори даражада ўзлаштириб олиш натижасида, узок масофадан тўпни яхши ота олмаслигини тўпни узатиш ва қабул қилиш усуллари ҳамда алдовчи ҳаракатларини мукаммал эгаллагани билан.
5. Тактик фикрлашда етишмовчиликни эса тўпни куч билан отиш техникасини яхши ўзлаштириб олиш билан қопланади.

Мураббийлар спортчиларни танлашда ёки жамоадаги ўринларини аниқлашда, жамоани шакллантиришда ҳам баъзи бир сифатларнинг йуқлиги ёки камчилигини бошқалари билан ўрнини босишни кўзда тутишлари зарур.

Ўйин тайёргарлигида назорат ўйинларига катта аҳамият берилади. Бу ўйинларда мураббий ҳар бир ўйинчининг ушбу босқичдаги тайёргарлигини ва жамоа таркибини аниқлайди. Бундан ташқари тайёргарликнинг бу тури мусобақалар бошланишидан аввал жамоа таркибига тегишли ўзгаришлар киритиш, бутун ўйин давомидаги кучни тўғри, оқилона тақсимлаш, ўйинчиларни алмаштирилгандан сўнг ўйинга тезда киришиб кетишларини ва руҳий жиҳатдан тайёргарликни таъминлаш имконини беради.

Назорат ўйинлари мусобақа шароитига ўхшаган шароитда ўтказилади (ҳакамлар, ўйинчилар кийими, ўйин қоидаларига риоя қилиш, мусобақа бошланиши ва тугашидаги маросимлари, мураббий томонидан қўйилган вазифалар ва бошқалар).

Ҳар бир ўйинга унинг даражаси ва моҳиятига қараб мураббий йуналтириш бериши лозим, ўйинчилар эса барча имкониятларини ишга солиб, уни амалга оширишлари шарт. Ўзидан анча кучли жамоа билан учрашув ўтказганда:

- а) ҳисобдаги фарқни минимал бўлиши учун бор кучи билан кураш олиб бориш;
- б) энг хавфли ўйинчини бетараф қилмоқ;
- в) ўйин интизомини сақлаган ҳолда, яхши ишлов берилган ўйин тизимларини қўллаш ва бошқалар.

Ўзидан анча кучсиз жамоа билан учрашганда:

- а) ўйиннинг жадаллигини охиригача пасайтирмасдан ҳисобдаги фарқни максимал бўлишини таъминлаш;
- б) ҳар хил яхши ишлов берилмаган ўйин тизимларини қўллаш;
- в) ҳимоядаги ҳаракатларни кучайтириш ва қайта ҳужумларни ташкил қилиш;
- г) янги ўйин тизимларини тайёргарликсиз қўллаш.

Ўзи билан кучи тенг жамоа билан учрашганда:

- а) ғалаба қилиш;
- б) мураббийнинг аниқ индивидуал йуналтиришларини бажариш;
- в) ўз тайёргарлигини текшириш ва ҳоказо.

Ўтказилган ўйин муҳокамаси ҳар бир ўйинчи ва жамоа учун катта аҳамиятга эга бўлади. Мураббий ўтказилган ўйинни муҳокама қилишда жамоага умумий баҳо беради. Ўйиндаги тактик режа ғояси амалга оширилгани ёки оширилмаганини қайд этади. Агар тактик режа амалга ошмаган бўлса, унинг сабаблари кўрсатиб ўтилади. Шундан сўнг мураббий ҳар бир қатор (олдинги, орқа қатор, ҳимоя, ҳужум ва дарвозабон) ўйинчиларининг ҳаракатларини алоҳида баҳолайди ва хулоса чиқаради.

Ўтган ўйинни муҳокама қилиш қуйидагича кўринишда бўлади:

1. Ўтказилган ўйиннинг умумий баҳоси;
2. Жамоа ўйин тактик режасини қандай бажаргани;
3. Ҳар бир ўйинчи фаолиятини баҳолаш;
4. Ўтказилган ўйиндан чиқарилган хулосалар.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Қўл тўпи ўйини қачон ва қаерда кашф этилган?
2. Қачондан бошлаб қўл тўпи бўйича Жаҳон чемпионатлари ўтказила бошлади?
3. Нима сабабдан қўл тўпи ўйини талаба-ёшлар ўртасида кенг қўлланилмоқда?
4. Қўл тўпи ўйини қачон Олимпия Ўйинлари дастурига киритилган?
5. Қўл тўпи бўйича жаҳондаги етакчи давлатларни санаб беринг.
6. «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» мусобақаларининг моҳияти ва уларни ўтказишда қўл тўпи ўйинининг ўрни ҳақида гапириб беринг.
7. Республикамизда қўл тўпи ўйинининг ривожланиши ҳақида гапириб беринг.

8. Ўзбек қўл тўпи бўйича спортчиларининг жаҳон миқёсидаги ютуқлари ҳақида гапириб беринг.

9. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг қайси қарорига асосланган ва унинг талабларига мувофиқ уйғунлашган узлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилиб, амалга оширила бошлади?

10. Нима сабабдан қўл тўпи ўйинчиларининг ўйин пайтида энергия йўқотиши ҳақидаги маълумот мураббийлар учун зарур деб ҳисоблаймиз?

11. Нима учун ўтказилган ўйин муҳокамаси ҳар бир ўйинчи ва жамоа учун катта аҳамиятга эга деб ҳисоблаймиз?

12. Нима учун қўл тўпи жамоасига мураббийлик қилган педагог-мураббий улардаги баъзи бир етишмовчиликларни бошқа сифатлар ҳисобига текислаш имкониятларини топиши зарур бўлади?

ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ

Қўл тўпи ўйинида турли-туман тўп билан ва тўпсиз усуллар бажарилади. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда қўлланиладиган хилма-хил махсус усуллар йиғиндиси қўл тўпи техникасини ташкил этади.

Техник усуллар — бу қўл тўпи ўйинини вужудга келтириш воситаси демакдир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан қўл тўпи ўйинчиларнинг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ бўлишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилиқ кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин жараёнидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллашига боғлиқ. Қўл тўпи техникасини яхши билиш ўйинчининг ҳар томонлама тайёргарлиги ва ҳар жиҳатдан камол топишининг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида қўл тўпи техникасида муайян ўзгаришлар рўй берди. Бу тараққиётнинг асосий йуналишлари қуйидагилардан иборат: аввал кенг тарқалган 11x11 ўйини ўрнига ҳозирги кунда шиддатли, доимий юқори тезликда ҳаракат қилишни талаб қиладиган 7X7 ўйини вужудга келди.

Ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя бир-биридан фарқ қиладди. Тўпни илиш, узатиш, олиб юриш ва дарвозага отиш ҳужум техникасига тегишлидир. Тўп йўлини тўсиш, уни тутиб олиш, уриб қайтариш ва дарвозабон уйинининг техникаси ҳимояда қўлланилади.

Майдонда ҳужумчи ва ҳимоячи сифатида ҳаракат қилиш ҳамда алдамчи ҳаракатлар ўйин техникасининг асосини ташкил этади. Дастлабки ҳолат — туриш, тайёргарлик ва ҳаракат қилишни белгилайди. Баланд ва паст ҳолатда туришлар вазиятдан келиб чиққан ҳолда белгиланади. Замонавий қўл тўп ўйинида кўпинча баланд ҳолатда туриш (оёқлар озгина букилса), оралиғи елка кенглигида, гавда сал олдинга эгилиб, қўллар букилган ҳолатда тутилади.

Қайси ўйинчи майдонда тез ва тежамли ҳаракат қилса, уша ўйинчи кўпроқ фойда келтиради. Шунинг учун ҳар бир ўйинчи тез старт олишни, югураётиб йўналишни ўзгартиришни, тўхташ ва сакрашни, орқа билан эркин олдинга юришни, ён томон билан юришларни ўзлаштириб олиши шарт.

Қўл тўпи ўйинининг таснифи техник усулларни умумий махсус белгиларга қараб гуруҳларга бўлишдан иборат. Ўйин фаолияти тавсифига қараб қўл тўпи техникасида иккита йирик бўлим ажратилади:

1.Майдон ўйинчиси техникаси

2.Дарвозабон техникаси

Ҳар қайси бўлим ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига ажратилади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган аниқ техник усуллардан — ҳаракатланиш техникаси услублари ва усулларида иборат. Булардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлари билангина фарқланади. Ҳар хил усулларни ижро этиш шартлари қўл тўпи техникасини янада турлитуман қилади.

Ўрганилаётган материални такрорлаш усул турларини барқарор тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ечишга ёрдам беради.

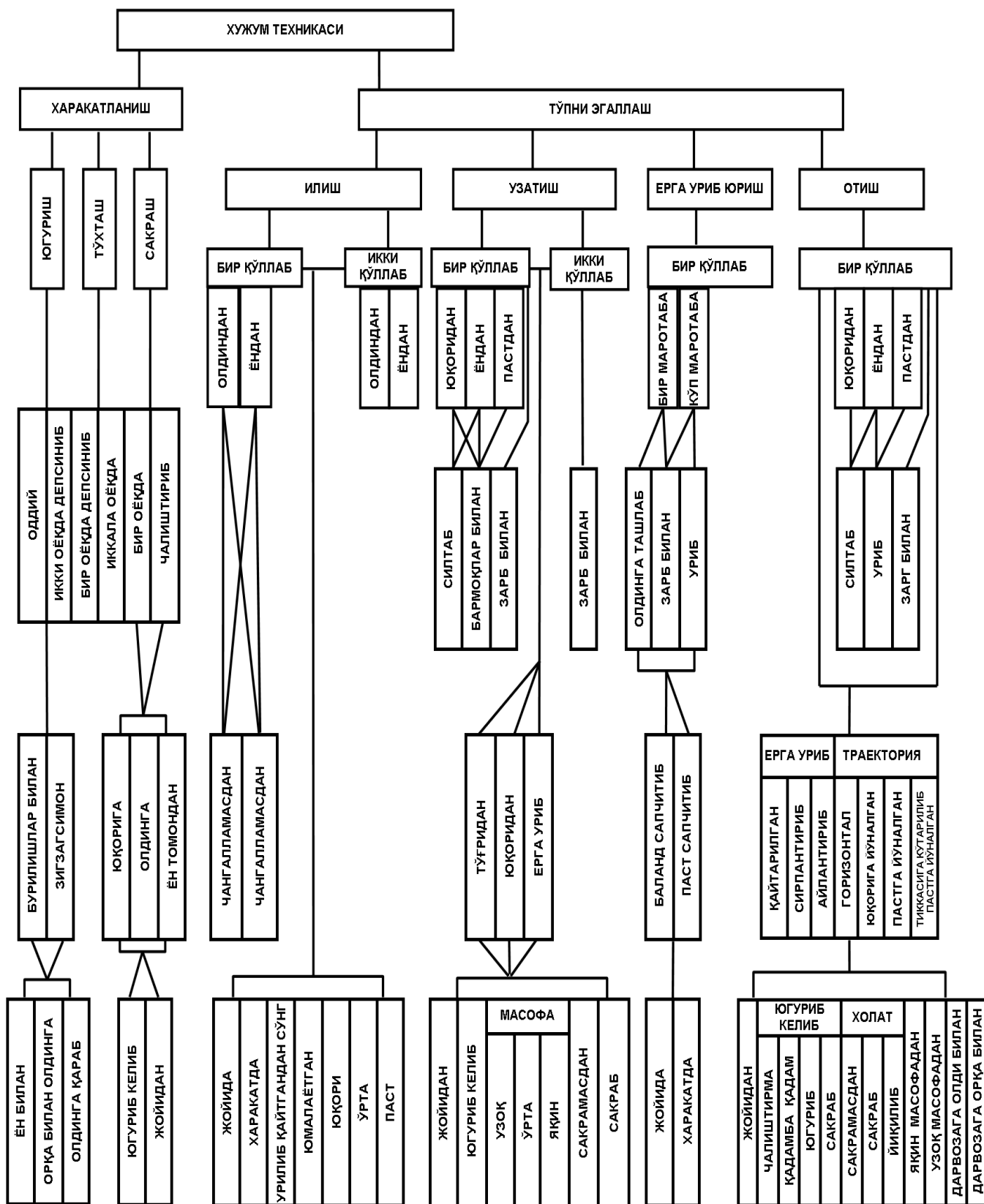
ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИНИНГ ТАСНИФЛАНИШИ

Ҳужум ўйини техникаси

Тўпни эгаллаган ҳужумчи бутун вужуди билан рақиблар дарвозасига тўп киритишга интилади. Рақибларнинг қарама- қаршилигини фақат махсус усуллар ёрдамида енгиши мумкин.

Ўйин техникасининг бу қисмига тўпни илиш, ушлаш, тўпни ерга уриб олиб юриш ва эгаллаб олиш, чалғитиш (финт) ва тўсиқ (заслон) қўйиш усуллари киради.

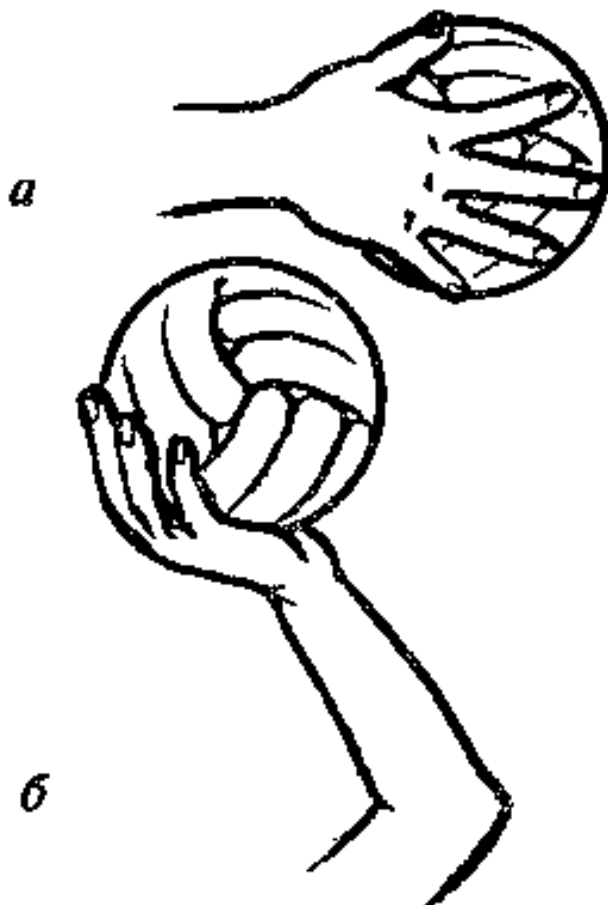
Хужум техникасининг таснифланиши



Тўпни илиш. Бу тўпни эгаллашга имкон берувчи усул. Тўпни бир ва икки қўллаб илиш мумкин. Тўпни икки қўллаб илишда қўлларнинг панжалари бир- бирига яқин жойлашиб воронкасимон чуқурлик ҳосил қилинади, бармоқлар тўпга текканидан сўнг, учиб келган тўп тезлигини пасайтириш учун қўллар букилади.



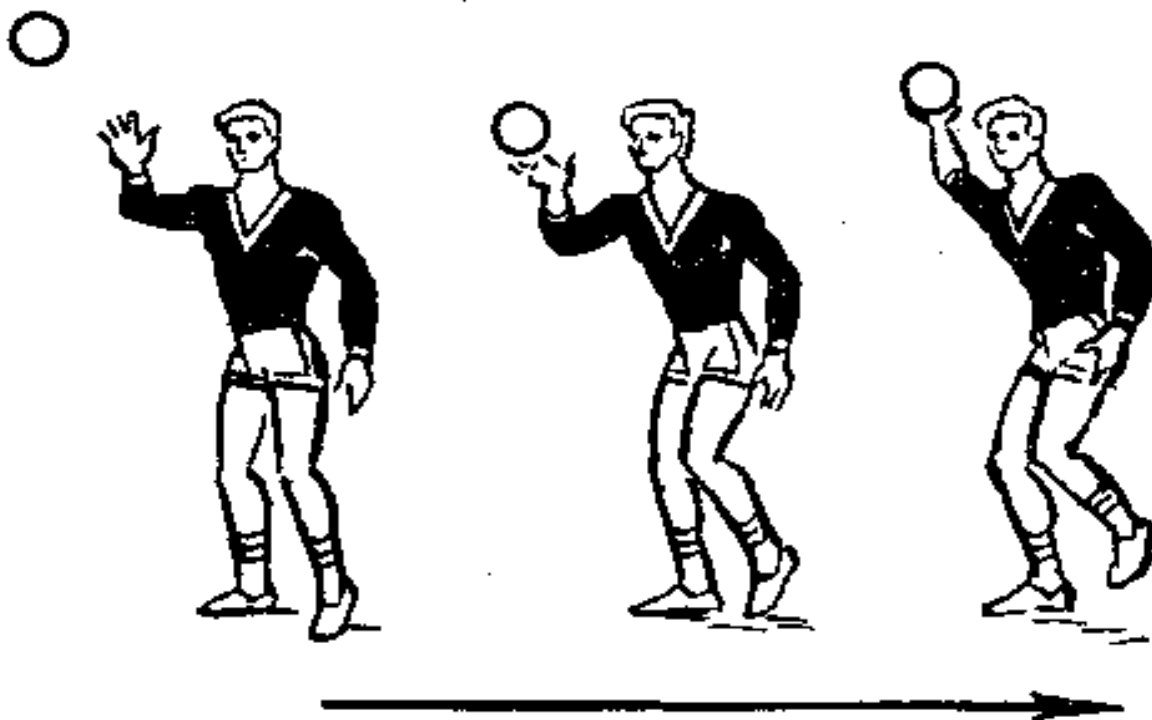
Тўпни икки қўллаб ушлаш



- а)Тўпни бир қўллаб бармоқлар ёрдамида ушлаш
б)Тўпни бир қўллаб бармоқлар ёрдамисиз кафтда ушлаш

Тўпни бир қўлда илиш жуда мураккаб. Илиш ва кейинги қўлни силкитиш кўпинча бундай ҳолатда тўхташ ҳаракатини ташкил этади.

Тўп билан муваффақиятли ҳаракат қилиш учун уни тўғри ушлаш лозим. Агар ўйинчи уни икки қўллаб ушласа, тўп яхши назорат қилинади. Лекин тўпни бир қўллаб юқоридан ёки очик кафт билан ҳам ушлаш мумкин. Фақат бу ҳолда тўпни қаттиқ сиқиб ушламаслик лозим, чунки бу ҳолат қўлнинг панжа бўлимларининг қотишига олиб келади.

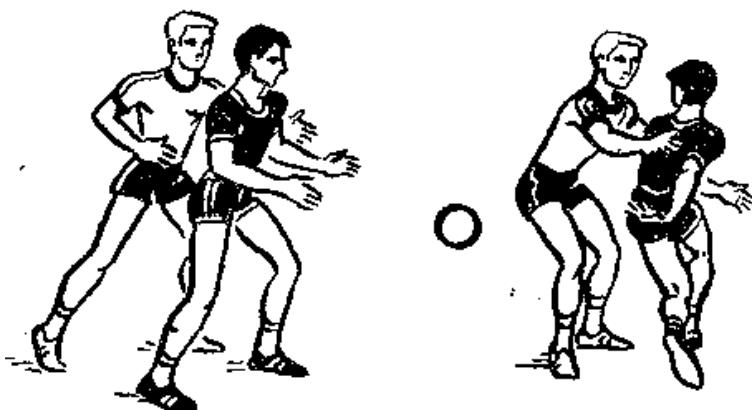


Тўпни бир қўллаб илиш

Тўпни узатиш асосий техник усул ҳисобланади. Тўп узатиш кўп усуллар ёрдамида, айниқса, бошқаларга қараганда кўпроқ юқоридан ва қўл панжалари ёрдамида бажарилади. Узатиш техникасининг бажарилиши тўпни отиш усулидан ҳам фарқ қилади.



Тўпни бир қўллаб узатиш



Тўпни орқадан узатиш

Қўлларни тирсак қисмида букган ҳолда юқоридан тўпни узатиш — қўл тўпи ўйинида тўп узатишнинг асосий усулидир.

Кейинги вақтларда яширин ҳолда — орқадан, бош ортидан, оёқлар орасидан тўп узатиш кўпроқ аҳамиятга эга бўлмоқда. Тўп узатиш панжаларнинг фаол ишлаши натижасида бажарилади. Қўл панжалари ёрдамида узатилган тўп аниқлик ва тезликдан ютади.

Тўпни ерга уриб олиб юриш. Бу усул бир жойда турганда, кўпроқ юрганда, югурганда бажарилиб, қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат қилишда қўлланиладиган асосий усулларида ҳисобланади. Тўпни ердан ҳар-хил: юқорироқ ва пастроқ сапчитиб туриб юриш мумкин. Бу усулда қўл тўпи ўйинчиси майдондан сапчиб кетаётган тўпни пастга тушириб ва кенг ёйилган бармоқлари билан кутиб олади. У қўлини букиб, тўпни бироз юқорига узатади, сўнг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин отади. Бунда оёқлар букилган, гавда бироз эгилган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

Тўпни ерга уриб олиб юриш тўғри чизик, ёйсимон чизик ва доира бўйлаб ҳар хил йуналишларда бажарилиши мумкин. Йўналишни, тезликни, сапчиш баландлигини ўзгартириб ҳамда тўпга қарамасдан ерга уриб олиб юришлар ҳозирги замон қўл тўпи ўйинида катта аҳамиятга эга бўлмоқда.



Тўпни ерга уриб юриш

Тўпни отиш. Отиш натижаси бир қатор шароитларга боғлиқ, шулар орасида муҳими рақибларга кутилмаган вазиятда отиш йўналишини ва усулини ўзгартиришдир. Тўпни кўзлаган жойга йўналтиришда, айниқса, тезлик муҳим аҳамият кашф этади — унинг кучи тезлигига боғлиқ бўлади.

Тўп отиш техникасини бажаришда унинг энергияси ва вазнини ҳисобга олиш зарур, тўп отаётган қўлнинг кенг амплитудадаги ҳаракати мушаклар қисқаришига ва гавдадаги барча мушакларнинг қисқаришига қулай шароит яратади. Лекин ўйинда бир неча қадамдан сўнг, кенг амплитудада қўлни силкитиб тўп отишни қўллаш анчагина мушкул. Шунинг учун ўйинчилар ва мураббийларнинг ижодий изланишдан мақсади тез отиш техникасини (ҳаракатни тезлаштириб, тўпни илиб олгандан сўнг дарров сакраб ва ҳоказо) яратишга қаратилган,

Дарвозага тўп отишлар жойидан, юриб келиб, сакраб ва таянган ҳолатда бажарилади.

Энг кўп тарқалган усул — ҳаракатда юқоридан қўлни букиб тўп отишдир. Қўлларни силкитиш натижасида тўпни отиш ҳолати ўзгаради. Тўп отиш бошнинг орқа томонидан, елка устидан ёки ён томондан бўлиши мумкин. Бу вужудга келган ҳолат ва техникани бажариш хусусиятига қараб қўлланиланади.

Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп отиш уч ҳил вазиятда бажарилади: чалиштирма қадамлардан (скрестный шаг) сўнг отиш, чалиштирма қадамларсиз отиш ва тўхтаб отиш.

Чалиштирма қадамлардан сўнг ўйинчи югуриб келиб сакраб тўп отиши ёки рухсат этилган уч қадам қондасидан фойдаланиши мумкин. Агар ўйинчи тўпни ўнг қўли билан отмоқчи бўлса, биринчи қадамни чап оёқ билан бошлайди, бу ҳолда иккинчи қадамни қўйишда шу оёқ кафтининг ички томонини югура бошлаган тарафига қараб қўяди. Шу ҳолда тўп ушлаган қўл тўғриланиб, бошнинг орқа томонига ўтказилади ва гавданинг ён томони дарвозага қаратилади. Тўп билан бўлган қўлга қарама- қарши оёқга таянилгандан сўнг тўп отиш ҳаракати бошланади; бу ҳолда гавданинг оғирлиги олдинга ўтказилиб, дарвоза томон бурилади ва тўп ушлаган қўл букилиб олдинга қараб тезланиш ҳаракатини бошлайди. Шунинг ҳисобга олиш керакки, қўл ҳаракати давомида тирсак панжалардан олдинда бўлмоғи керак. Тўпни қўлдан чиқаришда вужудга келадиган кафт ва билак силкитилиши, кейинчалик гавданинг юқори қисмларига нисбатан пастки қисмларини тўхтатишга олиб келади.

Юқоридан қўлни букиб тўп отиш қўлни тез силташ ёрдамида бажарилади. Биринчи олдинга қуйилган оёққа қарама-қарши қўл тўп

билан орқага сурилади ва кейинги қадамда гавданинг юқори қисми билан бирга силтанадиган қўл охирги чегарасигача орқа тарафга бурилиши керак. Кейинги қадамни қўйишда гавда дарвоза томон бурилиб тезлик билан олдинга эгилади ва тўпни қўлдан чиқаради. Бу усулнинг фарқи шундаки, тўп отиш бир оёққа таянган ҳолда бажарилади.

Юқоридан қўлни букиб тўхтаб тўп отиш — бу энг тез отиш усулидир. Бу ерда дастлабки зарурият тўпни сакраб илиш ҳисобланади, бунда тўп отаётган ўйинчи қўлини силташни бошлаши мумкин. Бу ҳолда ўйинчи аввал ўнг оёғини, сўнг чап оёғини босади, товон эса ҳаракатнинг тўхташини таъмин этиш учун хизмат қилади.

Тўп отаётган ўйинчи қадам қўйишда гавданинг оғирлигини дарҳол олдинги оёққа ўтказди ва гавдани дарвоза томон буриб, қўл тирсагини буккан ҳолда тўпни кескин дарвозага улоқтиради.

Қўлни юқорида букиб, сакраб (юқорига) тўп отиш узоқ масофадан (10-12 м) дарвозага ҳужум қилишда қўлланилади. Қўлни силташ ва тўпни қўлдан чиқариш ҳавода бажарилади. Депсиниш кейинчалик оёқда бажарилиши керак. Тўп отаётган ўйинчи тўп ушлаган қўлни орқа томонга юбориб, тўпсиз қўлини олдинга чиқаради, гавданинг юқори қисмини отаётган томонга буриб, депсинишдан олдин бўш оёғини букиши лозим.

Тўпни дарвозага отиш ўйинчининг сакрагандан кейинги парвозининг энг юқори нуқтасида, кўкрак дарвоза томон бурилиб, оёқларнинг ораси кенг очилиб бажарилади.

Баъзан қўлнинг айланма ҳаракатини (олдинга — пастга — орқага) секинлаштирган ва уларни икки томонга ёзган ҳолатида ҳимоячилар томонидан қўйилган тўсиқ ёнидан тўп отишга ижозат берилади.

Ўйинда йиқилиб отиш зарурати тез—тез вужудга келади. Бу тўп отаётган ўйинчига ҳимоячилардан кутулиш, ё бўлмаса ўзи билан дарвоза орасидаги масофани яқинлаштириш имконини беради.

Тўпни таянган ҳолда йиқилиб дарвозага отиш сакраб — йиқилиб дарвозага тўп отишдан фарқ қилади. Биринчиси бекик вазиятдан ҳужум бошлашда қўлланилиб, иккинчиси олти метрлик чизикдан ҳужум қилишда ишлатилади.

Дарвозага бундай ҳилма-хил усулда тўп отиш мувозанат сақлаш муносабатида анчагина мураккабдир, чунки ўйинчи тўпнинг мувозанатини йўқотган ҳолда дарвозага отади. Бунинг устига, ўйинчи йиқилишининг йўналиши ҳар хил — олдинга ва ён тарафларга бўлиши мумкин.

Юқоридаги қўлни буккан ҳолда ён тарафга эгилиб ва йиқилиб тўп отиш бекик вазиятда ҳужум қилишга имкон беради.

Ён томонга эгилиб тўп отиш бир ёки икки оёққа таянган ҳолда бажарилади. Ҳимоячи қўллари билан ён томонидан қўйган тўсиқдан қутулиш учун ҳужумчи тўп отишни бажаришда гавдасини тўпсиз қўли томонга эгиб, тўпни боши устидан ва ҳимоячилар қўллари ёнidan дарвозага йўналтиради.

Ён тарафга йиқилиб тўп отиш. Бу усулни ўйинчи тўп отиш вақтида ҳимоячидан узоқроқ кетиш имкониятини яратиш учун қўллайди. Бунга «ёлғон» тўп отишда қўлланиладиган финтлар ёрдам беради. Ҳужумчи чалғитишдан сўнг олдинга бир қадам қўйиб, таянч оёқларини, ҳимоячи оёғини дарвозага тўп отаётган томонга яқинроқ қўйиши керак. Шундан сўнг гавда оғирлиги олдинги эгилган оёққа ўтказилади. Гавда ён томони билан дарвоза тарафига бурилади, тўп билан бўлган қўл эса тўп отишнинг охирги ҳолатига кўтарилади. Ўйинчи таянч бўлмаган бўш оёғини олдинга кўтариб, бўш қўл томон эгилади ва ҳимоячи белидан сирпанганга ўхшаб йиқилади. У горизонтал ҳолатга яқинлашганда, дарвоза томонга кўкрагини қаратиб, тўпни бошининг орқасидан дарвозанинг кўзланган жойига юборади, сўнг бўш қўлини ерга теккизиб йиқилади.

Бундай тўп отиш усулини тўп отаётган қўл томондан ҳам бажариш мумкин, лекин бундай ҳолатда таянч оёқ иш бажараётган қўл тарафдаги оёқ бўлиши керак.

Юқоридаги қўлни букиб, сакраб, ён томонга эгилган ҳолда йиқилиб тўп отиш усулидан асосан чизик бўйлаб ва бурчакдаги ҳужум қиладиган ўйинчилар фойдаланадилар. Ўйинчи тўпни икки қўл билан эгаллаб, тез олти метрли чизикқа яқинлашади, таянч оёқ қафтларини шу чизикқа параллел қўйиб зонага сакрайди ва тўпни ҳавода тўп отадиган қўлга ўтказиб, дарвозага отади. Тўп ушлаган қўл томондаги оёқ билан депсинганда, йиқилиш шу тарафга бажарилади ва ўйинчи ерга депсинган оёқда, кейин қўлларга тушади; бошқа оёқ билан депсинганда эса олдин бўш қўлга ва кейин депсинишдан бўш оёққа тушади. Ўйинчи елкалари орқали айланиб ўрнидан туради.

Қўлни ёзиб, ён томондан тўп отиш — бекик вазиятда кўп қўлланиладиган усуллардан биридир. Уни бел, сон, тизза баландлигида бажариш мумкин. Силташ юқоридан тўп отишдагидай бажарилади. Чалиштирма ҳаракат қилгандан сўнг ўйинчи тўп отишнинг дастлабки ҳолатига келади: оёқлар кенг қўйилган, қўл тўп билан орқа томонга ўтказилган, гавда дарвозага ён томон билан бурилиб, тўп отадиган қўл томон эгилган бўлиши керак. Шундан кейин гавданинг оғирлиги олдинда тур-

ган оёққа ўтказилади, кўкрак дарвоза томон бурилади, қўл тирсак бўғинида букилиб, майдонга параллел олдинга чўзилади. Кейинчалик қўл силкитиш ҳаракати туфайли тўғриланади, унга елка ҳаракати қўшилиб, тўп дарвозага юборилади.

Ҳимоячидан тўпни узоқроқ олиб кетиш учун ўйинчининг олдинги таянч оёғини ҳимоячи оёғининг сиртки томонига қўйиш мақсадга мувофиқдир (одатда ўнг тарафга).

Гавданинг юқори қисмини буриш ёрдамида қўлни букмасдан тўғри тўп отишни бажариш мумкин. Тўп ушлаган қўл томонидаги оёқ билан депсиниш ҳимоячилардан тўпни янада узоқроқ олиб кетишга имкон беради. Кўпинча бундай тўп отишлар юқорига ва ён томонга сакраган ҳолда бажарилади. Баландга сакраб, одатдагидай юқоридан тўп отмоқчи бўлиб ҳаракат қилган ҳужумчи охирида тўп отаётган қўли ҳаракатини ўзгартириб, тўпни юқоридан эмас, балки ҳимоячилар гавдаси ёки қўллари билан қўйган тўсиқлар ёнидан дарвозага юборади.

Дарвозадан қайтган тўпни қайта уриш. Дарвоза устунларига урилиб ёки дарвозабондан қайтган тўпни бир ёки икки қўллаб дарвозага отиш мумкин. Бу ҳаракат сакраб, кейин эса йиқилган ҳолда бажарилади.

Кейинги вақтларда дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши амалда кўп қўлланилмоқда. Бундай ҳолатда, депсиниб, юқоридан баланд траекторияда тўп отишлар (дарвозабон устидан ошириб) маълум бўлишича, жуда серма усул ҳисобланади. Тўп отишнинг бажарилиши одатдаги усулда бошланиб, сўнгга эса тўпнинг йўналиши ўзгартирилади.

Тўпни ерга уриб сапчитиб отиш — дарвозабонлар учун энг мураккаб тўп отишдир. Айниқса, отгандан сўнг сапчиб айланиб, ўз йўналишини ўзгартирадиган тўпни олиш дарвозабонлар учун жуда катта қийинчилик туғдиради. Одатда, бу усул бурчакдан ҳужум қилиш пайтида қўлланилади. Тўпни отилиш жойига қараб ўнгга ёки чапга айлантириб отиш мумкин. Тўпни айлантиришга билак ва кафтнинг тезкор ҳаракатлари ва бармоқларнинг фаоллиги туфайли эришилади.

Чалғитишлар (финт). Бу усулни тўпсиз ва тўп билан бажариш мумкин. Тўпсиз чалғитишлардан кўпроқ уни қаршиликсиз қабул қилиш учун ҳимоячиларнинг яқинида турганда таъқибдан қутилиш мақсадида фойдаланилади. Тўп билан чалғитишлар узатишни, отишни ёки ерга уриб юришни қаршиликсиз бажариш учун қўлланилади.

Чалғитишлар мураккаб ҳаракатлар ёрдамида бажарилади, ҳаммасидан кўпроқ бир-бирига боғлиқ бўлган босқич (фаза) анчагина

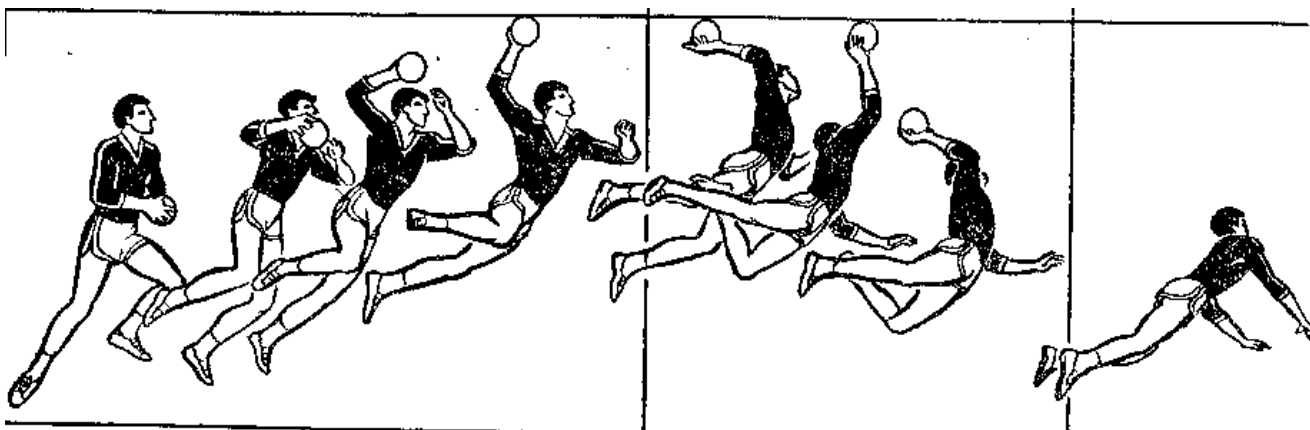
секин чалғитиш ҳаракати техник усулининг қулай пайтида қўлланилиши ва асосий усулни тез амалга оширишга боғлиқдир.

Икки ва ундан ортиқ усуллардан ташкил топган чалғитишлар икки турга бўлинади: оддий ва мураккаб. Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишда қанча кам вақт сарфланса, рақибни алдаб ўтишга шунча имконият яратилади.

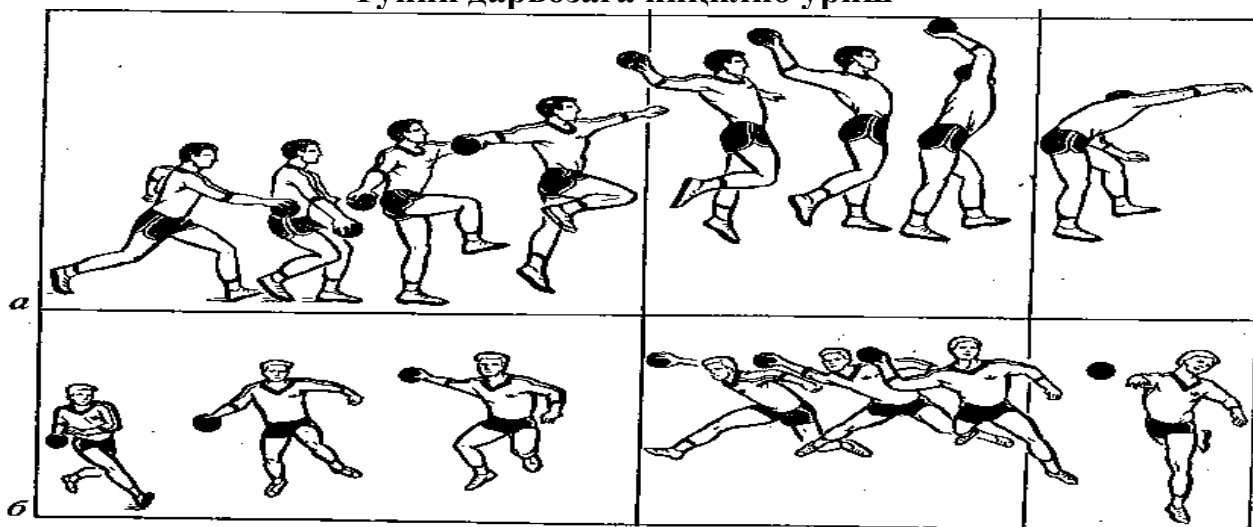
Тўпни узатишда усулларни ўзгартириб тўп йўналишини ва тўп узатишда тўхтаб қолиш пайтларида чалғитишлар қўлланилади. Энг кўп тарқалган чалғитиш, бу тўпни отмоқчи бўлиб, сўнг тўпни узатишдир (бош орқасидан, орқа ва ён томондан).

Тўп отишда тўпни узатаётгандай ҳаракат қилиш ёки бир усулда тўп отмоқчи бўлиб, иккинчи усулдан фойдаланиш, сакраб тўп отмоқчи бўлиб ерга тушиб ҳимоячини алдаб ўтиш жуда фойдалидир.

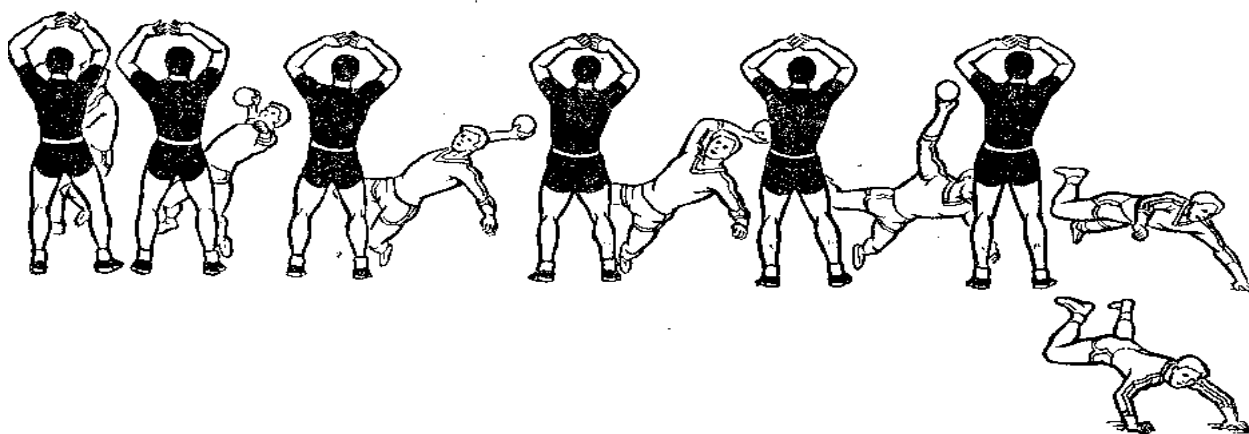
Чалғитишларни, айниқса, ҳимоячини алдаб ўтишда қўллаш муҳимдир. Бу бир ва икки қадамли ҳаракат бўлиши мумкин. Чалғитиш сифатида қадам қуйиш, ҳамла қилиш ва тўп узатишлардан фойдаланилади.



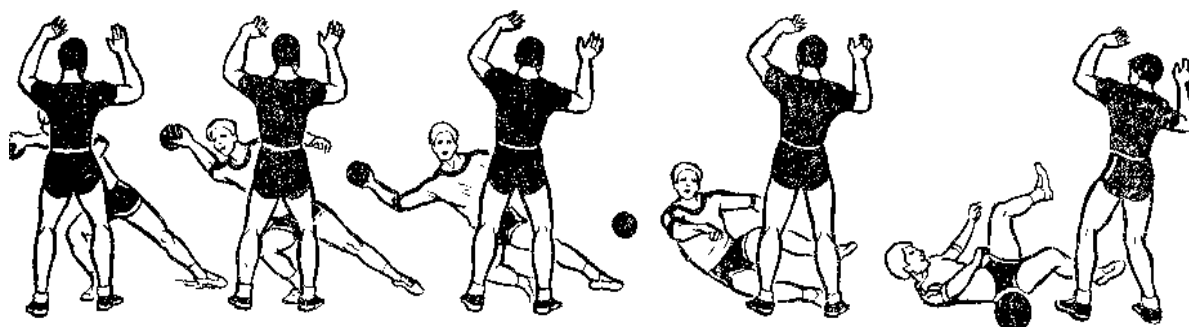
Тўпни дарвозага йиқилиб уриш



Тўпни дарвозага сакраб отиш



Тўпни дарвозага йиқилиб олиш



Тўпни дарвозага йиқилиб олиш

Тўсиқ. Бу ҳужумчиларнинг ҳимоячилар паноҳидан қутулиши учун қўлланиладиган фойдали воситадир. Қўл тўпи ўйинида тўсиқлар якка ҳолда ва ўйинчилар гуруҳи томонидан қўйилиши мумкин.

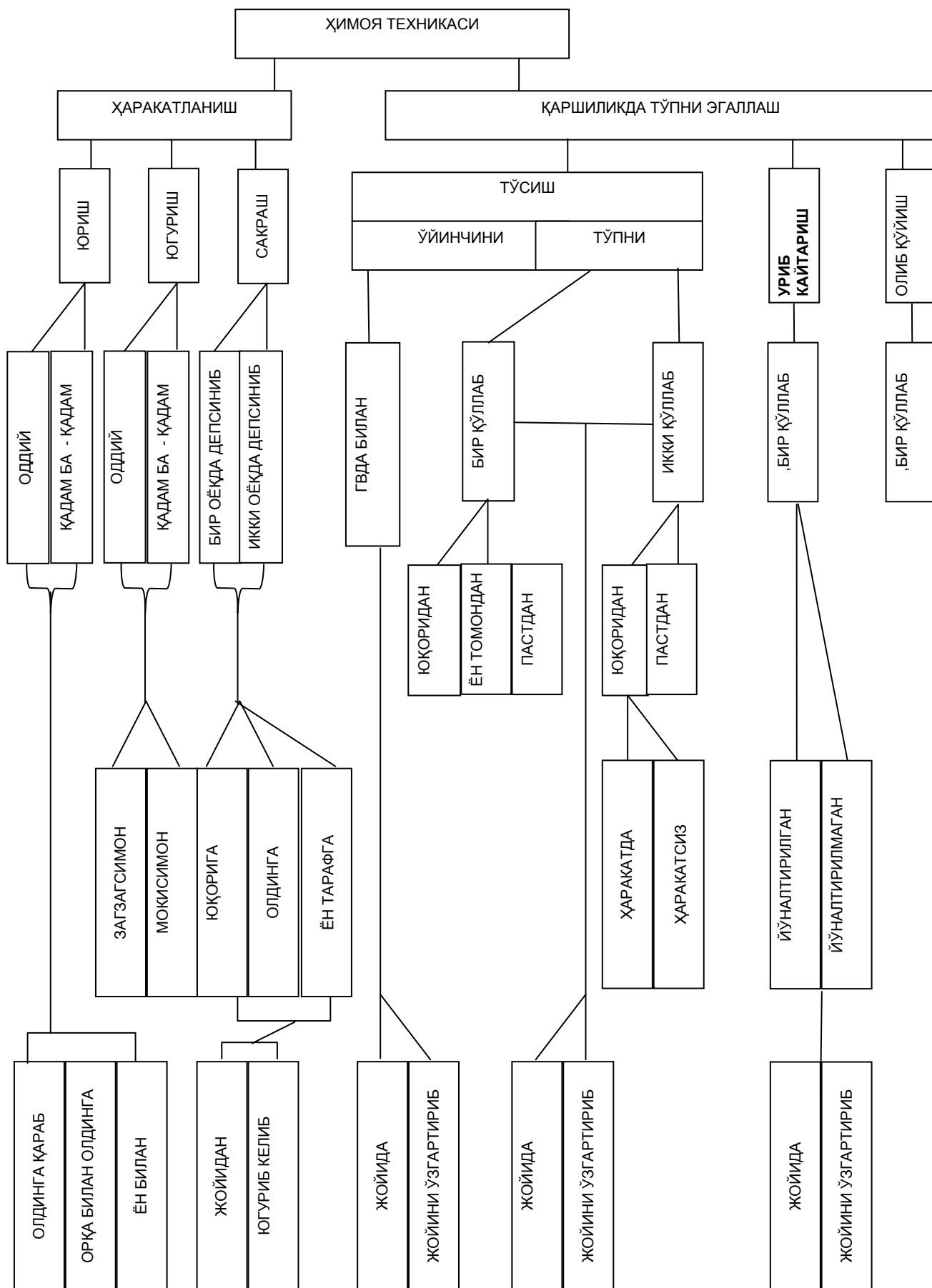
Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш 9 метрли эркин тўп ташлаш чизиғидан тўп олишда қўлланилади, бу бир неча ҳужумчининг бир-бирига яқин туриб, тўп эгалламоқчи бўлган ҳужумчига пешвоз чиқаётган ҳимоячилар йўлини тўсишдан иборатдир.

Ҳимоя ўйини техникаси

Ўйинчиларнинг ҳимоя техникасига тўпни олиб юриш, уриб қайтариш, тўсиқ қўйиш ва дарвозабон орқали тўпни ушлаб олишлар киради.

Дастлабки ҳолатда тўғри туриш ҳимоя ҳаракати тайёргарлигига замин яратади. Ўйинчи оёқларини букиб, гавда оғирлигини оёқ қафтларининг олдинги қисмига барабар тақсимлаб, қўлларини букган ҳолда (бурчаги тахминан 90%) бир оз икки томонга ёйиб, қўл қафтларини олдинга қаратиб туриши керак. Ён томонга эркин юра олиш ва орқа билан югура билиш ҳимоячи ҳаракати техникасининг энг муҳим усуллари.

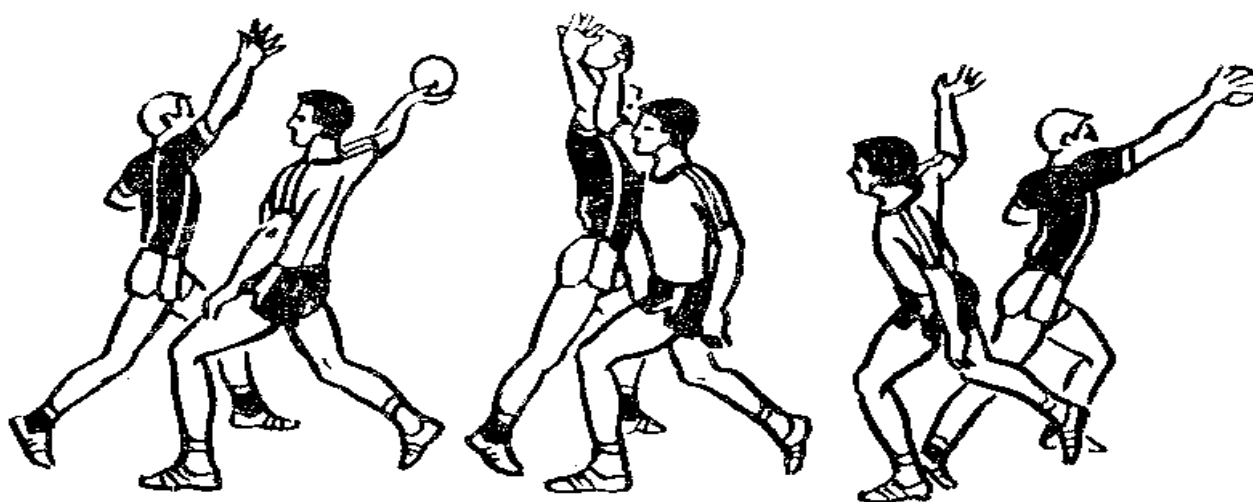
Ҳимоя техникасининг таснифланиши



Тўпни олиб қўйиш. Бу муҳим усул ёрдамида жамоанинг қарши ҳужумга ўтиши таъминланади. Ҳимоядаги ўйинчи тўп узатилган вақтда уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган ҳужумчининг олдидан тўпга қарши чиқиш учун жойидан кескин қўзғалиши лозим.



a



b

Тўпни олиб қўйиш

Тўпни уриб чиқариш. Бу ҳаракат тўп олиб юрган ҳужумчи билан курашда бажарилади. Ҳимоячи қулай пайт пойлаб ҳужумчига яқинлашади, тўпни уриб чиқаради ва уни эгаллашга ҳаракат қилади. Тўпни уриб чиқариш уни отиш учун қўлни орқага узатиб, силташ ҳаракатини бажаришда ҳам қўлланилади. Ҳимоячи бундай ҳолатда ҳужумчининг тўпни отмоқчи бўлган қўлини орқага узатишини кутади ва шу пайт қўл кафти билан тўпни кўтаради.



Тўпни уриб чиқариш

Тўпни тўсиш. Дарвозага йўналтирилган тўпга қаршилик кўрсатишда қўлланиладиган асосий восита ҳисобланади. Юқоридан, ўрта ва пастдан келаётган тўпни бир ва икки қўл билан тўсиш мумкин. Тўсишни бажараётган ҳимоячи қанчалик ҳужумчига яқин бўлса, тўп йуналишни аниқлаш шунчалик осон бўлади. Шунинг учун ҳимоячи тўпни ушлашга тайёрланишда диққат билан ҳужумчини, шунингдек, тўпни кузатиши ва ўз вақтида тўп отаётган ўйинчини тўхтатиш учун чиқиши лозим. Ҳужумчи тўп отишидан олдин ҳимоячи бевосита қўлларини юқорига кўтариб, кафтларини олдинга қаратиб бир-бирига яқинлаштиради ва тўпни тўсишда қўл бармоқларини жароҳатдан сақлаш учун мушакларини таранглаштиради.



Тўпни икки қўлаб тўсиш

Ердан сакратиб отилган тўпни тўсиш сакраб амалга оширилади. Шунинг учун ҳимоячи олдиндан оёқларини буккан ҳолатда тайёрланиб туриши керак.

Қўшилиш. Бу усул ўйинчиларни назорат қилишни йўқотиш хавфи туғилганда қўлланилади. Ҳимоячилар қўшилишиб жой алмаштиради, бу ҳолда улар кузатувидаги ўйинчилари ҳам ўзгаради. Тўсиқ қўйилган ҳужумчи орқага ҳаракат қилса, шу заҳоти унинг рақиби олдинга чиқиб, ҳужумчи кетган томонга ўтади. Одатда, бундай усул тўсиқ қўйишда ва ҳужумчиларнинг қарама-қарши ўрин алмаштиришида қўлланилади. Ҳужумчи

химоя ҳаракатларига қўшилганда, уни таъқиб қилувчи ёки дарвозага яқин турган химоячи жавобгар бўлмоғи керак. Хужумчининг хужум ҳаракатларини қийинлаштириш учун химоя қилишга ўтган ўйинчи хужумчининг кириш йулини ва фаол ҳаракатини тўхтатишга ҳаракат қилиши керак. Буни амалга ошириш учун химоячи қарама—қарши ҳаракат қилиб, таъқибчидан озод бўлиши мақсадга мувофиқдир.

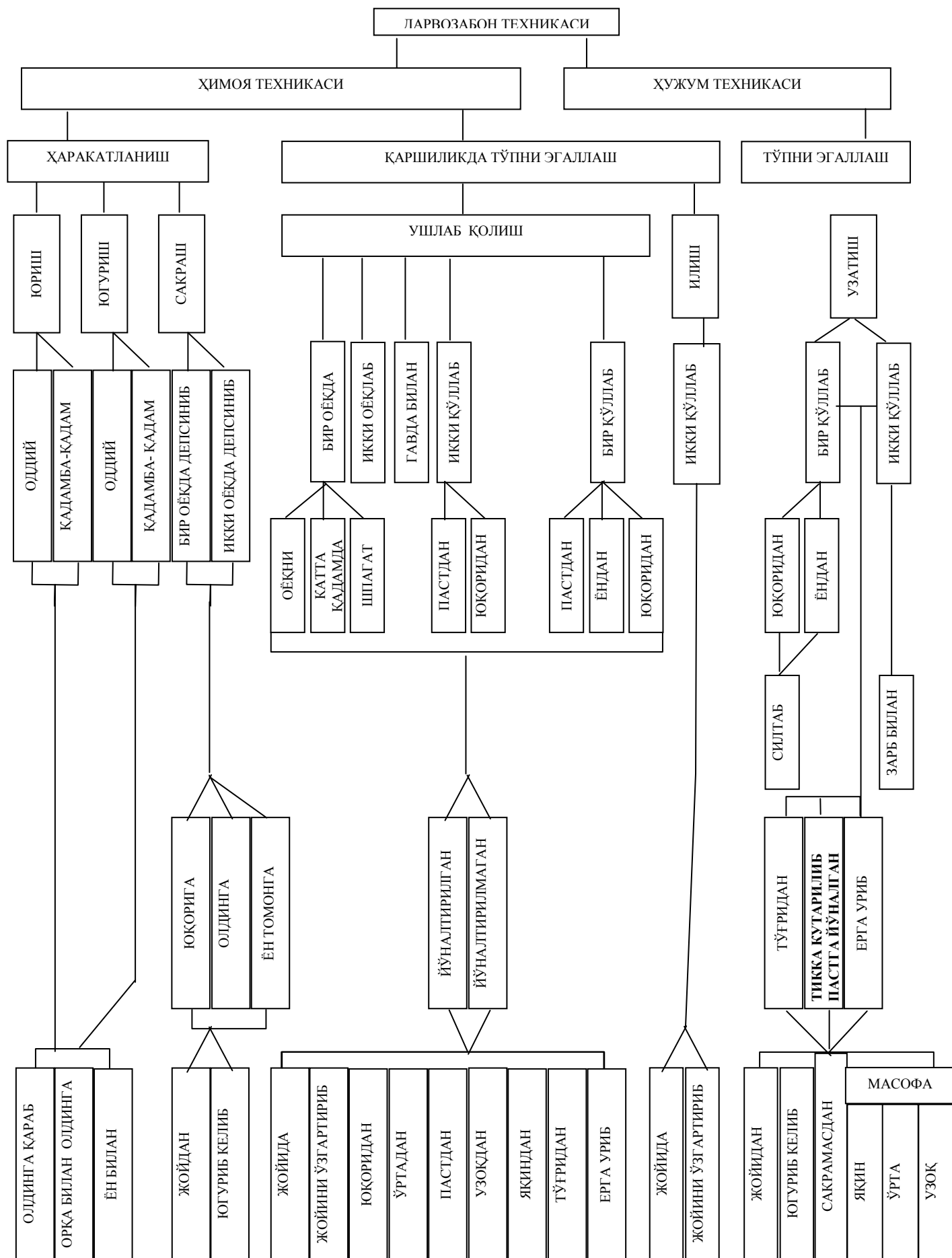
Дарвозабон ўйини техникаси

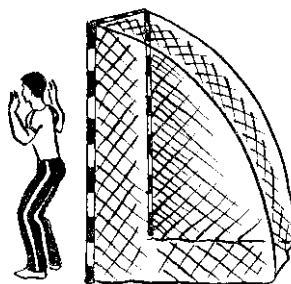
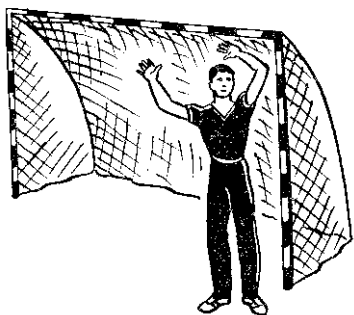
Дарвозабон жамоада энг қийин ва масъул вазифани бажаради. Унинг ҳаракати фақат дарвозанинг хавфсизлигини эмас, балки хужумнинг натижасини ҳам белгилайди. Дарвозабон учун муҳими, аввало, бўйи (180 — 190 см), тезлик реакцияси, мўлжаллай олиш, чакқонлик, куч, чидамлилиқ каби сифатларидир. Дарвозабоннинг дастлабки ўйин техникасига туриш, силжиш, чалғитишлар, тўпни қўл, оёқ, гавда билан қайтариш ва тўпни узатишлар киради. Дарвозабон техник усуллари-нинг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан унинг ҳаракатга қанчалик тайёр эканлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг дастлабки ҳолатни тўғри танлай билиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир.

Туриш. Дарвозабон ҳаракатдаги тўпнинг вазиятига боғлиқ равишда ҳар-хил ҳолатда туриши мумкин. Дарвозада туришнинг асосан икки тури мавжуд: дарвоза ўртасида ва дарвоза устунлари ёнида. Дарвоза ўртасида асосий ҳолатда туриб ҳаракат қилиш қулайдир: оёқлар елка кенглигида, сал букилган, гавда оғирлиги икки оёққа баравар бўлинган, гавданинг юқори қисми озгина олдинга эгилган, қўлларнинг кафтлари олдинга қаратилган ҳолда сал букилиб, ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тахминан елка баландлигига тенг ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин.

Агар хужумчи тўп отишни бурчақдан бажараётган бўлса, унда дарвозабон дарвоза устуни ёнида туриб (оёқлар оралиғи 15 — 20 см), дарвозага яқин бўлган қўлини юқорига кўтариб тирсак бўғини салгина букилган бўлади, шунда дарвозанинг юқори бурчагини ёпади; иккинчи қўли ён томонга узатилган, гавда оғирлиги дарвозага яқин турган оёққа ўтказилган; Ана шундай ҳолатда дарвозабон бевосита тўпни қайтаради ёки тез-тез олдинга чиқади.

Дарвозабон ўйини техникасининг таснифланиши





Силжиш. Дарвозабон жойини асосан ён томонга кадам қўйиб ўзгартиради. Бу унинг ўз йўналишини тез-тез алмаштиришига ва тўпни қайтариш учун тайёр бўлишига имконият яратади.

Дарвозабон тўпни олиб қўйишни, сапчиган тўпни эгаллаб, уни ўйинга киритишни, рақиблар томонидан тез ёриб ўтишни таъминловчи тўпни эгаллашини, олдинга ва орқага тез ҳаракат қилишни, кескин старт олишни билиши шарт.

Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаракатларидан ва оёқларни бир чизик бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез-тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни ҳар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг ҳар ҳил сакрашларни бажариши ўйинда алоҳида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши ва сакраши – дарвоза кўриқлашнинг мураккаб усуллари қаторидан ўрин олган. Дарвозанинг нишонга олинган бурчагини камайитириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини олдинга қаратилган ҳолда сал букилиб, ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тахминан елка баландлигига тенг ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин.

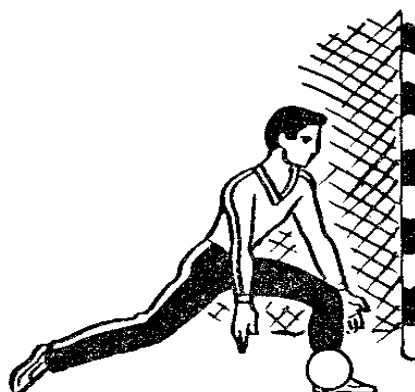
Агар ҳужумчи тўп отишни бурчақдан бажараётган бўлса, унда дарвозабон дарвоза устуни ёнида туриб (оёқлар оралиғи 15 — 20 см), дарвозага яқин бўлган кўлини юқорига кўтариб тирсак бўғини салгина букилган бўлади, шунда дарвозанинг юқори бурчагини ёпади; иккинчи кўли ён томонга узатилган, гавда оғирлиги дарвозага яқин турган оёққа ўтказилган бўлади. Ана шундай ҳолатда дарвозабон тўпни бевосита қайтаради ёки тез-тез олдинга чиқади.

Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаракатларидан ва оёқларни бир чизик бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез-тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни ҳар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг ҳар ҳил сакрашларни бажариши ўйинда алоҳида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши ва сакраши дарвоза кўриқлашнинг мураккаб усуллари қаторидан ўрин олган. Дарвозанинг нишонга олинган бурчагини

камайтириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини тўсишга ҳаракат қилади. Одатда, дарвозабон сакраганда, тўпнинг йуналиш йўлини кўпроқ камайтириш учун оёқ ва қўлларини ён томонга ёйади. Дарвозабон рақиблар билан тўп учун курашда кўпинча алдаш ҳаракатларини ишлатади. Чалғитиш мақсадида бир ТОМОНГА эгилиб, кейин бошқа томонни тўсади, тез-тез ёлғон чиқишларни қўллайди. Бундай ҳолатларда ҳужумчи тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлайди, лекин бундай бўлишини олдиндан кутган дарвозабон дарҳол орқага қайтиб, тўп йўлини тўсишга улгуради.



Оёқ билан тўпни тўхтатиш



Катта қадам қўйиб тўпни тўхтатиш

Тўпни илиш дарвозабон ўйин техникасининг энг муҳим элементларидан биридир. Кучли отилган тўпни илиш имкони йўқ бўлса ҳам, уни қайтаргандаи сўнг эгаллаб олиш муҳимроқдир, чунки қарши ҳужумга ўтиш бошланиши керак. Шунинг учун дарвозабон тўпни илиб олгани маъқул. Лекин энг яхши йўли — тўпни икки қўллаб илиб олиш.

Тўпни ушлаш дарвозабон ҳаракатларидаги асосий ўринни эгаллайди. Муҳими, отилган тўпни (амортизация қилиб) тезлигини пасайтириб ушлай билиш керак. Бунинг учун тўп кафтга урилганда, қўл, кафт ва бармоқларини озгина орқага юбориш мақсадга мувофиқдир. Яқин масофадан сапчиб келган тўпни дарвозабон ушлаб олмоғи лозим.

Тўпни қайтаришда, ушлаб олишда дарвозабон бир ёки иккала қўлни ишлатиши, бараварига оёқ ва қўл билан ёки гавда билан ҳам тўпни қайтариши мумкин.

Юқоридан келаётган тўпни дарвозабон бир ёки икки қўллаб ўйнайди. Агар тўп қайси тарафдан келаётган бўлса, унда дарвозабон тўп киритиш бурчагини камайтириш учун шу тарафга ёки олдинга бир қадам ташлайди ёхуд сакрайди ва тўп ушлашни ўша томондаги қўл бармоқлари ёки кафти билан бажаради. Баъзан бу усул сакраб йиқилган ҳолда ҳам бажарилади, лекин бу мақсадга мувофиқ эмас, чунки бундай усулни бажаришга кўп вақт сарфланади, оқибатда, тўпни қайтаргандан сўнг дарвозабон ўзининг мўлжалини йўқотади. Бундай ҳаракатларни бажаришда мувозанат йўқотишга кам «вақт сарфлаб, асосий ҳолатда туришни сақлаган маъқул.

Дарвозанинг пастки қисмига отилган тўп оёқ билан қайтарилади. Тўп келаётган томон аниқланиб, дарвозабон шу томонга оёқ кафтларини тўғрилаб, майдонга яқин кенг қадамга ҳамла қилишга интилади. Бунда сон ва болдир орасидаги бурчак 90°ни ташкил этади. Шу тарафга оёқ билан бирга эҳтиётдан ўша томондаги қўл ҳам чўзилади: бошқа қўл эса мувозанат сақлаш учун юқ.орига кўтарилади. Ҳамла қилиш охирида оёқ тўлиқ тўғриланади ва дарвозабон тўғри чизик бўйлаб оёқларини ёзиб, «шпагат» ҳолатини олади ёки иккинчи оёқ тиззасига тушади, сўнг тез асосий ҳолатда туришга қайтади.

Энг чекка позициядан дарвозанинг узоқ, пастки бурчагига йўналтирилган тўпни дарвозабон шу тарафдаги қўл ва оёқни бараварига силтаб ёки ҳамла қилиб ушлайди,

Тўпни узатиш. Дарвозабон томонидан тез ва аниқ узатилган тўп жамоанинг ҳужумга ўтиши учун муҳим шароит яратишнинг гаровидир. Шунинг учун дарвозабоннинг баланд траектория билан ёки узоқ масофаларга тўпни юқорида қўлни букиб узатишни қўллаши қоида тусига кириб қолган. Тўп эгаллаганидан сўнг дарвозабон, уни узатиш учун қўлай тарафни танлайди.

Дарвозабоннинг ҳаракати самарали бўлиши учун энг тўғри позицияси дарвоза ўртаси ҳисобланади. Дарвоза олдида унинг марказидан бир метргача масофа бўйлаб ҳаракат қилувчи дарвозабон баланд траекторияда келадиган тўпни эгаллашга доим тайёр бўлиши лозим. Тўп отилишини бошлашини аниқлагач, дарвозабон дарвоза майдонига тўп киритиш имкониятини камайтириш учун олдинга чиқади. Отилаётган тўп 30 градусдан кичик бурчак остида бўлса, у ҳолда дарвозабон дарвоза устунлари ёнидан жой олади.

Дарвозабон ҳеч вақт тўпни назоратсиз қолдирмаслиги ва ўз вақтида ҳужумчининг тўп отиш усулини бу ҳаракат бошланишидан олдинроқ аниқлаши жуда муҳимдир.

Агар унинг жамоаси ҳужум қилаётган бўлса, унда у 9 метрли чизик ёнида жойлашади, тасодифан жамоаси тўпдан ажраб қолиб, рақиблар тез ёриб ўтиб ҳужумни амалга оширсалар, ўйинга қўшилишга тайёр бўлиб туради. Бундай ҳолда у тўпни эгаллаш учун майдонга чиқиши мумкин. Уриниши муваффақиятсиз бўлса, унда орқага чекинади ва дарвозада туриб, тез ёриб ўтиб тўпни дарвозага отаётган ҳужумчининг тўпини қайтаришга ҳаракат қилади.

Ўз-ўзини текшириш учун саволлар

1. Қўл тўпи ўйинини вужудга келтириш воситаси нима деб аталади?
2. Қўл тўпи ўйини техникасига тасниф беринг.
3. Ҳужум техникасига тасниф беринг.
4. Ҳимоя техникасига тасниф беринг.
5. Дарвозабон ўйини техникасига тасниф беринг.
6. Тўпни узатиш ва дарвозага отишда оёқ ҳаракатининг аҳамияти.
7. Техник тайёргарликни ривожлантиришга қайси омиллар ижобий таъсир кўрсатади?
8. Ҳужумчи ва ҳимоячининг майдондаги ҳаракатини қиёслаб беринг.
9. Тўпни дарвозага сакрамасдан, сакраб, йиқилиб отишлар хусусиятлари ҳақида гапириб беринг.
10. Дарвозабонни тўпни ушлаш усуллари тўғрисида гапириб беринг.

Қўл тўпи ўйинининг техник усулларига ўргатиш услубиёти

Ўргатиш жараёнининг тузилиши

Ўйин усуллари ва тактик ҳаракатларга ўргатиш қийин ва узок давом этадиган жараёндир.

Ўйин техникасини ўрганиш учун жуда кўп ўйин усулларини бажариш лозим ва унинг учун бир неча йил керак бўлади. Ўргатиш жараёнида ўйин усулларини нафақат биомеханик нуқтаи назардан тўғри ва унумли бажариш, балки ўйин пайтида уни қўллашни ҳам ўргатиш керак. Шунинг учун техник усулларига ўргатиш ва индивидуал тактик ҳаракатларга ўргатиш биргаликда олиб борилади. Бундан ташқари ўйинга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш ўзаро бир- бирига боғлаган ҳолда олиб борилади. Ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний

сифатларни тарбиялаш заминида қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат малакаларини шакллантириш қонуниятлари ётади.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳаракат малакаларини эгаллаш жараёнини тезлаштиради. Ўйин усулларини бажаришда жисмоний сифатлар намоён бўлади ва ривожланиши тезлашади. Бироқ ҳаракатларга ўргатишда қоида бўйича шароитни енгиллатиб борилади, аммо жисмоний сифатларни тарбиялашда юклама ошириб борилади.

Ҳар бир усулни ўргатиш босқичма –босқич олиб борилади. Энг асосий диққат ҳаракатнинг асосий босқичига, кейин эса бошқа қисмларини бажаришга қаратилади.

Ҳар қандай усулни ўргатишда техник-тактик ҳаракатлар кетма-кетлиги мантиқан тўғри бўлиши керак:

- 1.Усул билан таништириш
- 2.Усулни соддалаштириб ўргатиш
- 3.Усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш
- 4.Ўрганилган усулларни ўйинда қўллаш.

Усул билан таништиришда албатта кўргазмали қуроллардан фойдаланиб, усул тўғрисида маълумот бериш ва тасаввур ҳосил қилиш зарур. Кўргазмали қуроллардан қайта фойдаланилганда (расмлар, жадвал, видеотасмалар) ўрганилаётган усул ва ҳаракатларнинг анча муҳим бўлакларига аҳамият берилади. Ўйин усуллари ва ҳаракатларни кўрсатишда усулнинг аҳамияти ва уни ўйин пайтида унумли қўллаш тўғрисида гапириб бериш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳаракат тўғрисида тасаввурга эга бўлиш учун шу усулни бажариб кўриш имконияти берилади. Ҳаракатларни соддалаштирилган шароитда ўрганиш камчиликларни бартараф қилишга ёрдам беради. Ушбу ҳолатда қандай муваффақиятга эришиш тайёрловчи ва ёндашувчи машқларни танлашга боғлиқ бўлади. Ҳаракат элементларини ҳис этиш учун ҳаракатларни мажбурий чегаралаб ва белгилаб қўйган усуллари қўлланилади

Ўйин усулларини соддалаштирилган ёки мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш учун ўйиннинг дастлабки ҳолати, масофа, йўналиш ҳаракати тезлиги ва ҳар хил ҳалақит берувчи унсурлар киритилади. Бу ўз навбатида, усулга ўргатишдаги тўсиқларни бартараф қилади.

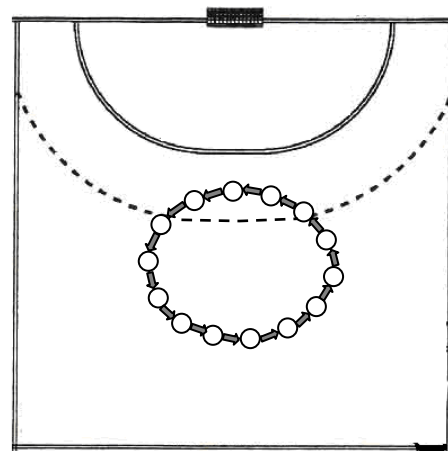
Қўл тўпи ўйинчисининг техник тайёргарлиги бўйича машқлар

Тўпни ерга уриб олиб юриш бўйича намунавий машқлар

1. Олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга тўпни ерга уриб ҳаракат қилиш.
2. Шуларнинг ҳаммасини югурган ҳолатда бажариш.
3. Илонизисимон йуналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни ерга уриб юриш.
4. Ҳар хил тўсиқлардан хатлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.
5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб, тўпни ерга уриб олиб юриш.
6. Йўналишларни ўзгартириб (90-180-360 градус) тўпни ерга уриб олиб юриш.
7. 6-9 метрли чизикларга тўғри теккизиб чизик бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.
8. Ўнг ва чап қўлларда галма-гал тўпни ерга уриб олиб юриш.
9. Бир вақтда иккита тўпни ерга уриб олиб юриш.
10. Бир ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юради, иккинчиси тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

Тўпни узатиш ва қабул қилиш бўйича намунавий машқлар

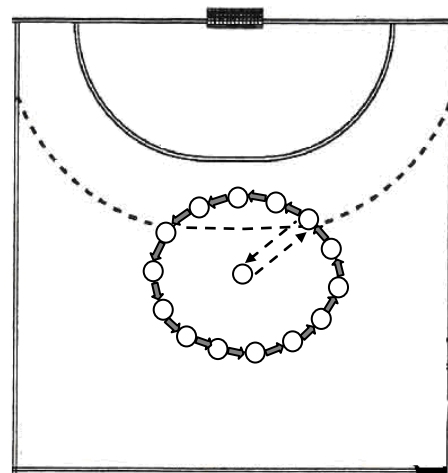
1. Ўйинчилар диаметри 10-20 метрли доира шаклида жойлашиб, тўпни турли усулларда бир қўллаб узатишади ва икки қўллаб қабул қилишади. (1 – расм) Машқ турган жойида ва ҳаракатда бажарилади.



1 - расм

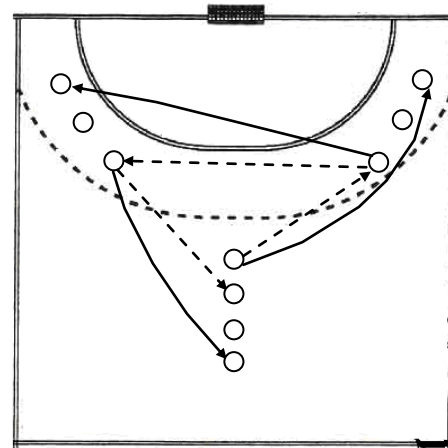
2. Ўйинчиларнинг жойлашиши 1-машқда кўрса-тилгандай, лекин ўртада мураббий жойлашади. У ҳар бир ўйинчига тўпни узатиб, қабул қилиб олади (2 – расм).

Тўпни узатиш усуллари: бир қўллаб, икки қўллаб, юқоридан, елкадан, ёндан ва пастдан.



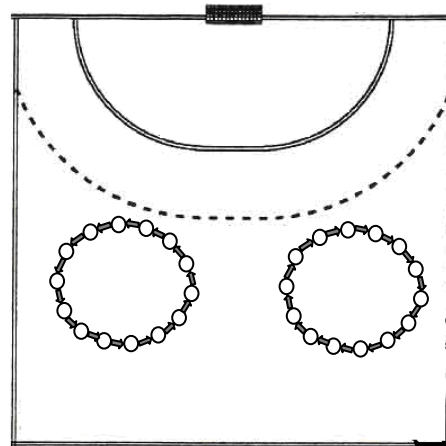
2 - расм

3.Ўйинчилар учбурчак шаклида қатор бўлиб жойлашишади. Ўйинчи қўшни қатордаги ўйинчига тўп узатиб, ўзи тўп узатилган томонга ҳаракат қилиб қатор охирига туради (3 – расм).



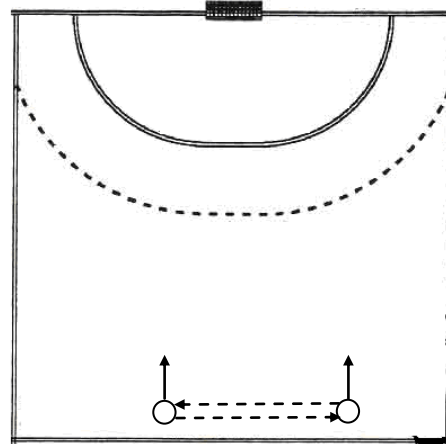
3 - расм

4.Ўйинчилар икки айлана ҳосил қилиб, бир бирига қарама қарши ҳаракат қилиб, ўзаро тўп узатишадилар (4 – расм).



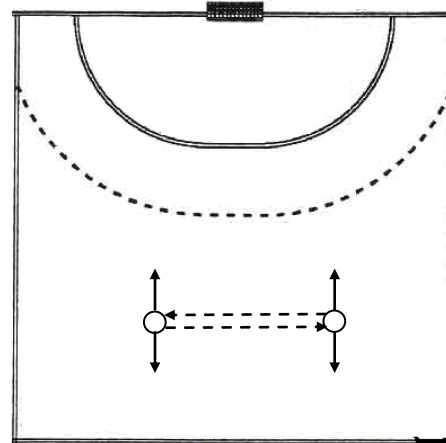
4 - расм

5.Икки ўйинчи 3-4 метр ораликда параллел ҳаракат қилиб, бир-бириларига тўп узатишади (5 – расм). Ҳаракат тезлиги аста – секин ошириб борилади.



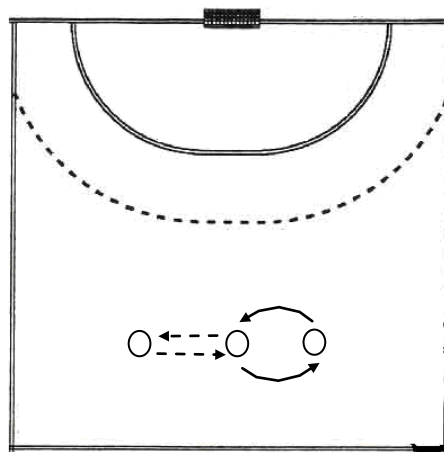
5 - расм

6.Икки ўйинчи қарама-қарши 3-4 метр ораликда жойлашиб, ўнгга ва чапга ҳаракат қилгандан сўнг, сакраб туриб бир-бирига тўп узатади (6 – расм).



6 - расм

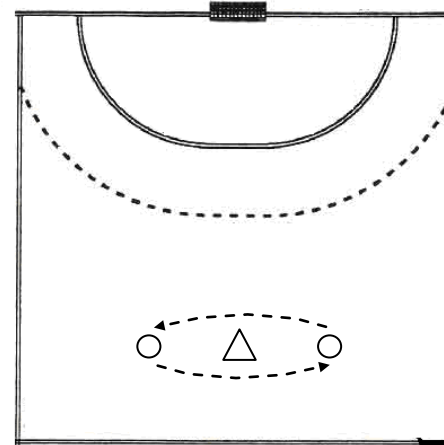
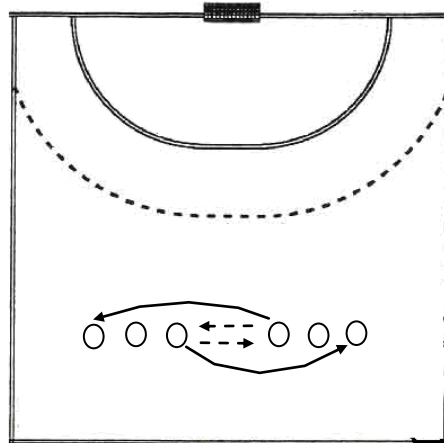
7. Икки ўйинчи тўплар билан бир-бирига қарама-қарши 5-10 метр оралиқ масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи уларнинг ўртасида туриб олдиндан келишилган усулда (пастдан, юқоридан, ёндан ва ҳ.) ўйинчилар билан навбатма-навбат жой алмашиб, тўп узатишни бажаради (7 – расм).



7 - расм

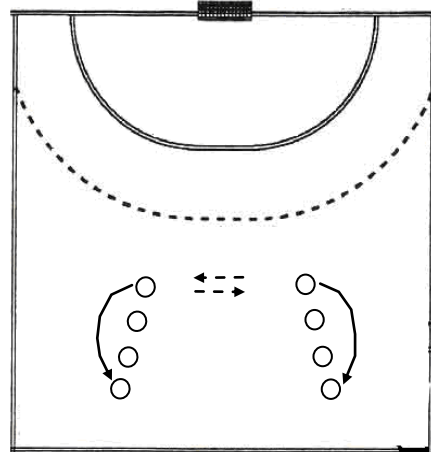
8. Ўйинчилар 6-10 метр масофада бир-бирига қарама-қарши 2 қатор бўлиб жойлашади. Қатор олдида турган ўйинчи ўзи томонга югуриб келаётган ўйинчига тўпни узатади ва ўзи қарама-қарши қатор охирига бориб туради (8 – расм).

Шу машқни сакраб туриб ҳам бажарилади.



9 - расм

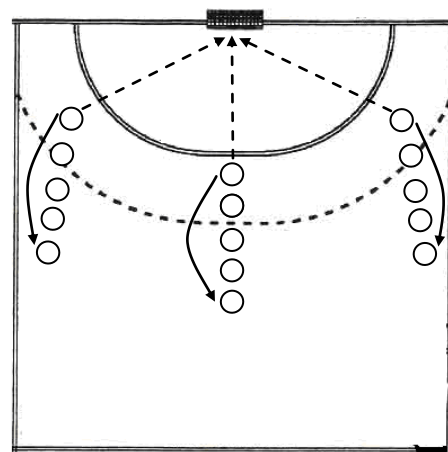
10. Ўйинчилар дарвоза рўпарасида 2 қатор бўлиб турадилар. Қатор олдидаги ўйинчи 1,2,3 қадамдан сўнг кейинги қатордаги ўйинчига тўпни узатиб, ўз қатори охиридан жой олади (10 – расм).



10 - расм

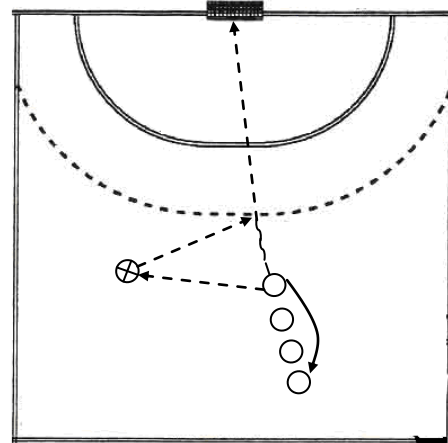
Тўпни дарвозага отиш бўйича намунавий машқлар

1. Ёнг бурчакдан, чап барчакдан ва марказдан дарвозага тўп отиш. Ўйинчилар ҳар бир жойдан навбат билан тўпни дарвозага отишади ва ўзлари турган қатор охиридан жой олишади (11 расм).



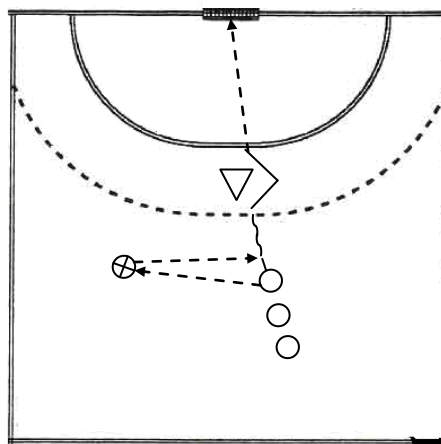
11 - расм

2. Ўйинчилар бир қатор бўлиб жойлашадилар. Тўпни дарвозага ҳаракат пайтида отилади (чап, ёнг бурчаклардан ва ярим ўртадан). Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб ва қайта қабул қилгандан сўнг тирсаклар букилган ҳолда юқоридан дарвозага тўп отади. Машқни сакрамасдан ва сакраб туриб бажарилгандан сўнг ўз қатор охирига бориб туради (12 расм).



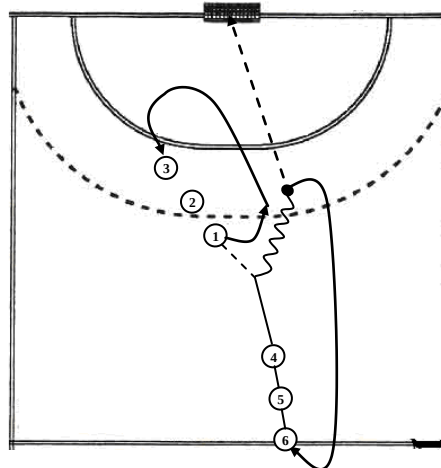
12 - расм

3. Ўйинчилар бир қатор бўлиб жойлашадилар. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб, ундан қабул қилгандан сўнг ҳимоячи қаршилигини енгиб дарвозага тўп отади (13 расм). Тўп сакрамай ва ён томондан тирсаклар букилган ҳолда отилади.



13 - расм

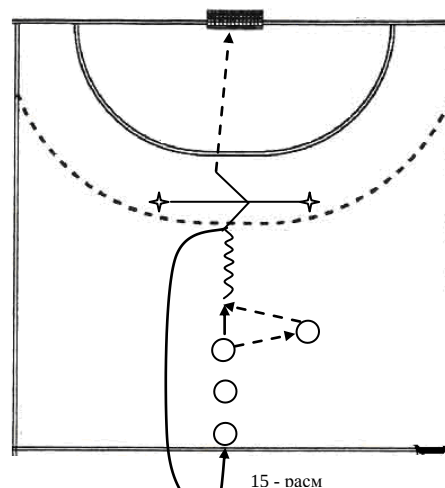
4. Ҳимоячини чалғитиб дарвозага тўп отиш. 1 рақамли ўйинчи олдида ҳаракат қилаётган 4 рақамли ўйинчига тўпни узатади ва тўпни узатгандан сўнг ҳимоячи вазифасини бажаради, 4-рақамли ўйинчи ҳимоячининг ёнг томонидан ўтиб дарвозага тўпни отади ва 6 рақамли ўйинчи ортидан қаторда туради. 1



14 - расм

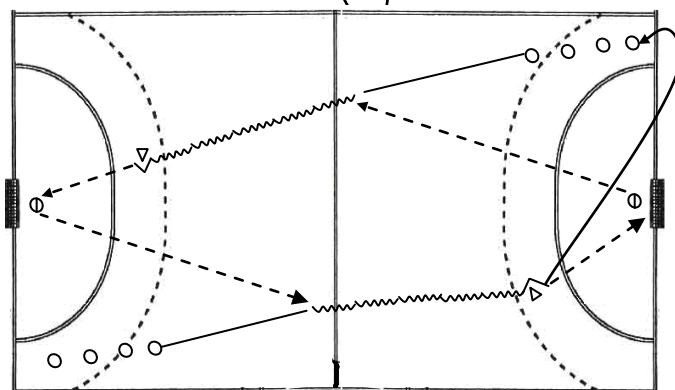
рақамли ўйинчи эса машқдан сунг 3 рақамли ўйинчи ортидан қаторга туради (14 расм).

5.Тўсиқ устидан тўпни дарвозага отиш (15 расм) Ўйинчилар бир қатор бўлиб туришади. Қатор олдидаги ўйинчи тўпни мураббийга узатиб, ундан ҳаракат пайтида тўп қабул қилади ва тўсиқ устидан тирсак букилган ҳолда дарвозага отади. Машқни тугатиб ўз қатор охиридан тўп олади.



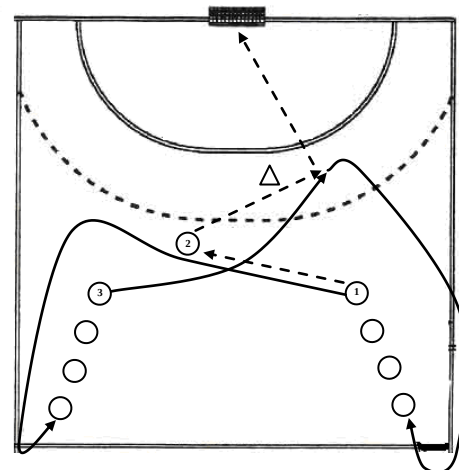
15 - расм

6.Ҳар икки дарвозага тўп отиш (16 расм) қатор олдида турган ўйинчи дарвозабондан тўпни қабул қилгандан сўнг қарама-қарши томондаги дарвоза томон тўпни ерга урган ҳолда ҳаракат қилади ва ҳаракатни дарвозага тўпни отиш билан якунлаб, қарама-қарши қатор охиридан жой олади. Машқни ҳимоячи қаршилигида ҳам бажарилади.



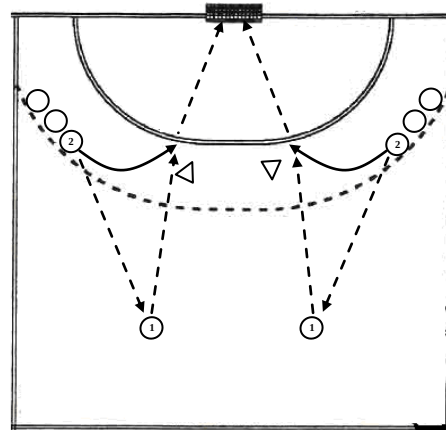
16 - расм

7.Марказий ўйинчидан тўпни қабул қилгандан сўнг дарвозага отиш (17 расм). 1-рақамли ўйинчи тўпни 2-рақамли ўйинчига узатади, у эса унғ томон ярим ўрта чизикқа томон ҳаракат қилаётган 3-рақамли ўйинчига тўпни узатади. 3-рақамли ўйинчи турли усулларда тўпни дарвозага отади (олдиниға ҳимоячисиз кейин эса ҳимоячи қаршилигини енгиб).



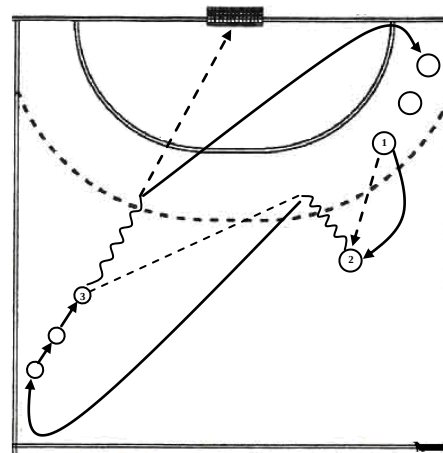
17 - расм

8.Ўнғ ва чап қанот ўйинчиларнинг чизикдан дарвозага тўп отиши (18 расм). 2-рақамли ўйинчи тўпни 1-рақамли ўйинчига узатиб, ўзи чизик томон ҳаракат қилади ва тўпни 1-рақамли ўйинчидан қабул қилиб, турли усулларда дарвозага отади. Машқ ўнғ ва чап қанотлардан бажарилади.



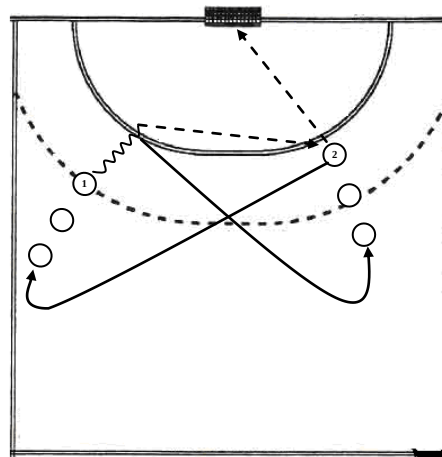
18 - расм

9. 1-рақамли ўнг томон қанот ўйинчиси 2-рақамли ўнг томон ярим ўрта ўйинчисига тўпни узатади. У олдида тўп билан ҳаракат қилиб 3-рақамли чап томон ярим ўрта ўйинчига тўпни узатади. 2-рақамли ўйинчи тўпни қабул қилиб турли усулларда дарвозага отади (19 расм).



19 - расм

10. Чизикдан дарвозага тўп отиш (20 расм). 1-рақамли ўйинчи чап қанот томон ҳаракат қилиб, тўпни 2-рақамли ўйинчига узатади, у тўпни қабул қилиб дарвозага отади. Тўпни узатиш ва дарвозага отиш турли усулларда бажарилади.



20 - расм

Дарвозабон ўйини техникасини ривожлантириш бўйича намунавий машқлар

1. Иккита дарвозабон бир-бирига қарама-қарши туради (оралиқ масофа 3-6 метр). Тўпни бир-бирига турли усулларда: бир ва икки қўллаб узатади.

2. Дарвозанинг юқори, пастки қисмлари ва тўрт бурчагига тўп отиш. Дарвозабон отилган тўпни олиб яна ўйинчига қайтаради. Машқнинг бошида тўпни дарвозага отиш аниқ ва тўп тезлиги паст даражада бўлади, аста-секин тўпни тезлигини оширилади ва дарвозабон билан ўртадаги масофани ҳам ўзгартириб борилади.

3. Мураббий ишораси билан дарвозабон туриш ҳолатини ўзгартиради (ўтириб, ярим ўтирган ҳолда, ётган ҳолда ва бошқалар) ва дарвозага отилган тўпларни қайтаради.

4. Ұйинчилар бир қатор бўлиб туришади, мураббий ишораси билан дарвозага тўп отишади.

Тўпни отиш турли усулларда: сакрамасдан, сакраб, гавдани ўнга-чапга энгаштирган ҳолда бажарилади.

5. Икки ўйинчи дарвозанинг икки томонига тўп отишади. Дарвозабон олдин чап томонга сўнг эса ўнг томонга отилган тўпни қайтаради.

6. 7 метрли жарима тўпини қайтариш. Ұйинчилар мураббий кўрсатмаси бўйича тўпни дарвозага отишади, дарвозабон тўпни ўтказмаслик учун ҳаракат қилиб қайтаради (тўпнинг тезлиги ошириб борилади).

7. Икки ўйинчи дарвозанинг турли томонига тезлик билан тўп отишади. Дарвозабон ҳамма тўпни қайтаради (машқ вақт бирлиги ичида тез бажарилади).

8. Дарвозабон деворга қараб туради, ўйинчи унинг ортидан деворга тўп отади, қайтган тўпни дарвозабон баландлигига қараб қўл ёки оёқ билан қайтаради.

9. Ұйинчилар доира шаклида жойлашадилар ва бир-бирига тўп узатадилар. Ўртага бирор бир буюм қўйилади, дарвозабон уни ҳимоя қилади, ўйинчилар эса буюмни тўп билан уришга ҳаракат қиладилар.

10. Дарвозабон дарвозани ўнг бурчагида туради, ўйинчилар марказда бир қатор бўлиб турадилар ва дарвозани чап томонига тўп отишади ва дарвозабон отилган тўпни қайтаради, сўнг тўп ўнг томонга отилади, дарвозабон чап томондан ҳаракат қилиб тўпни тўсади.

Шартли белгилар

○ - ҳужумчи

→ - тўпсиз ўйинчининг ҳаракати

△ - ҳимоячи

--→ - тўпнинг йўналиши

⊖ - дарвозабон

↗ - тўпли ўйинчининг ҳаракати

⊕ - мураббий

ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИ ТАКТИКАСИ

Ўйинда муваффақиятга эришиш асосан тўғри ҳаракат қилишга боғлиқ. Бунинг учун ўйинни бошқаришда хилма-хил тактик воситалардан фойдаланиш керак.

Тактика- бу ўйинчиларнинг рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган шахсий, гуруҳ ёки жамоа ҳаракатларининг ташкил қилинишини, яъни жамоа ўйинчиларининг муайян режага биноан, айнан шу аниқ рақиб билан муваффақиятли кураш олиб боришга имкон берадиган биргаликдаги ҳаракатларидир.

Тактиканинг асосий вазифаси ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг мақсадга йўналтирадиган энг қўлай восита, усул ва шакллари белгилашдан иборатдир. Тактика турини танлаш жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гуруҳларига, майдоннинг ҳолатига, иқлим шароити ва бошқа омилларга боғлиқдир.

Ўйин тактикаси доимий ривожланиш хусусиятига эгадир. Баъзи ҳолларда ҳужум ҳимоядан устун келиб, у ўйинчилардан ҳимояда тактик усулларнинг янги вариантларини кашф этишни талаб қилади. Лекин баъзан ҳимоя шунча мустаҳкамки, ўйинчилар ғалабани қўлга киритиш учун ҳужумда янги тактик усуллар ва воситалар ихтиро этишга мажбур бўладилар. Ҳозирги замон тактикаси юқори шахсий техник маҳорат ва ўйинчиларнинг юқори тезликдаги ўзаро ҳаракатланишининг асосида курилади.

Ўйин тактикасининг таснифланиши

Ўйин тактикаси- майдон ўйинчиси тактикаси ва дарвозабон ўйини тактикасидан иборат. Фаолият йўналиши жиҳатидан эса тактика ҳужум тактикаси ва ҳимоя тактикасини ташкил этади. Шу айтиб ўтилган тактика турлари бир неча гуруҳлардан иборат бўлиб, улар шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлардан иборат.

Шахсий ҳаракатлар – бу ўйинчининг мустақил ҳаракати бўлиб, жамоа олдида қўйилган тактик вазифаларини бажаришга қаратилган ва жамоадошлар ёрдамисиз амалга оширилади.

Гуруҳ ҳаракатлари – бу икки ёки уч ўйинчининг жамоа вазифаларини бажаришга қаратилган ўзаро ҳаракатларидир.

Жамоа ҳаракатлари – бу жамоа ўйинчиларининг жамоа вазифаларини бажаришга қаратилган ўзаро ҳаракатларидир.

Ҳар бир ҳаракатлар гуруҳи бир қанча ҳаракат туридан иборат. Ҳаракат тури ўйинчиларнинг ўзаро жойлашиши ва ўзаро ҳаракатланиши билан тавсифланади. Бошқача қилиб айтганда, ҳаракат тизими пайдо бўлади. Ўйин тизими деб, ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатларини ташкил

этилишига айтилади. Ўйин тизими бўйича ҳар бир ўйинчининг вазифалари аниқланилади ва шу мазкур вазифаларга кўра, майдонда жойлаштирилади.

Ўйинчиларнинг ҳар бир ҳаракат турини қайси усулда амалга ошириши рақибларига таъсир қилишига қараб қўлланилади: ўйинчилар майдонда тўпланиб ёки, аксинча, ёйилиб ҳаракат қиладилар. Ҳаракат усуллари қўшимча вариантларга эга.

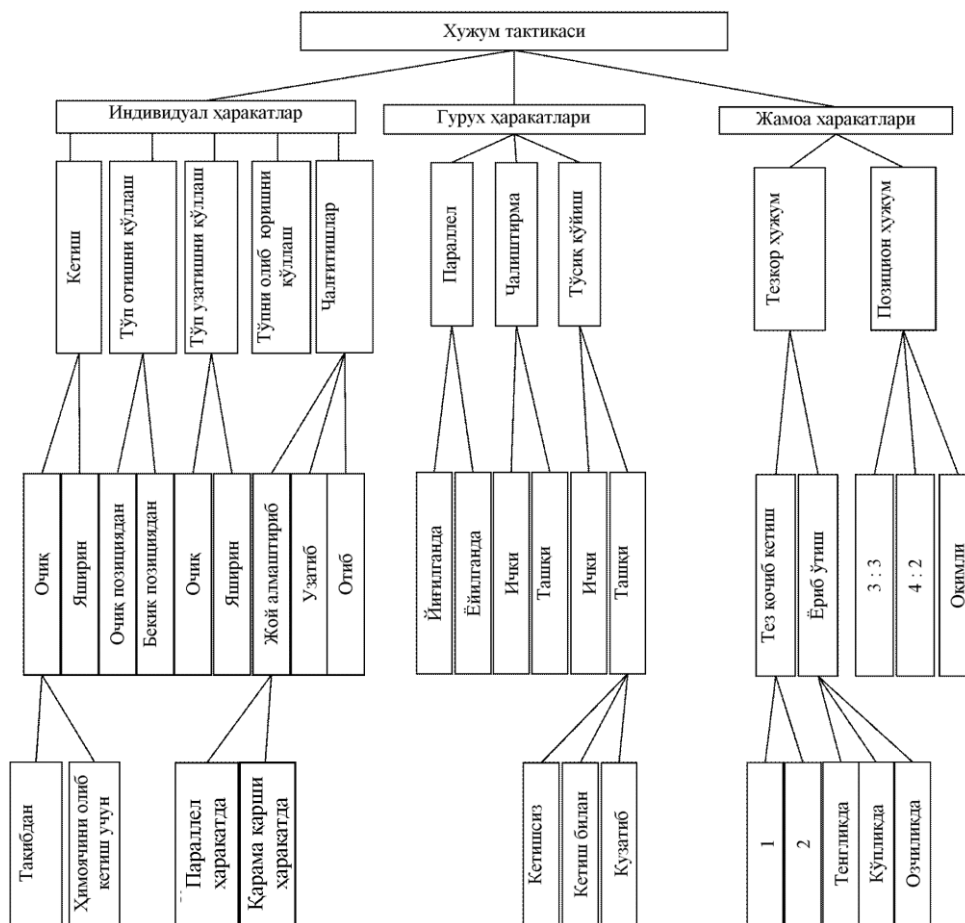
МАЙДОН ЎЙИНЧИСИ ТАКТИКАСИ

Ҳужум тактикаси

Ҳужум – жамоанинг ўйин давридаги асосий вазифаси ҳисобланади. Тўғри ташкил қилинган, олдиндан пухта ўйлаб чиқилган ва ҳужумда тўғри бажарилган ҳаракатлар ютуққа эришишга имконият беради.

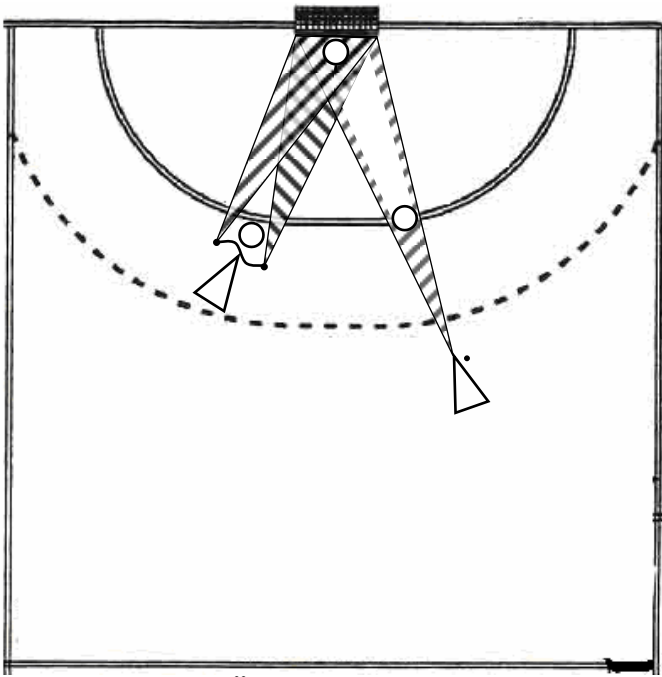
Ҳужум тактикаси таснифи қўйдаги (1 расмда) кўрсатилган:

Ҳужум ўйини тактикасининг таснифланиши



1 - расм. Ҳужум тактикаси

Шахсий ҳаракатлар



2 – расм. Ёпик позициядан тўп
отишни қўллаш схемаси

Жамоа ҳаракатларининг натижаси кўпинча ўйинчиларнинг шахсий маҳоратига боғлиқ бўлади. Ҳар бир ҳужумчининг ўйин олиб бориш услублари ва воситалари қанчалик хилма-хил бўлса, ғалабага эришиш шунчалик осон бўлади. Ўйин усуллари билиш ва уларни амалда қўллай билиш ҳимоячига қарши якка курашда устунлик беради.

Тўпни ерга уриб олиб юришни қўллаш. Тўпни ерга уриб олиб юришни бажаришдан олдин, албатта, бу усулни қўллаш мақсадини аниқлаш лозим: 1) ҳимоя-

чини алдаб ўтиш ва дарвозага ҳужум қилиш; 2) тўпни ерга уриб олиб юриб, дарвозабон майдонига якуний зарба бериш учун яқинлашиш; 3) бир неча ҳимоячини таъқиб қилишга мажбур этиш ва таъқибдан озод бўлган шеригига тўпни узатиш.

Агар олдинда очик турган жамоадоши бўлса тўпни ерга уриб олиб юриш лозим эмас. Узлуксиз равишда қайси жамоадошга тўпни узатиш кераклигини аниқлаш лозим. Тўпни таъқиб этаётган ўйинчига узоқ масофада бўлган кўлда ерга уриб олиб юриш керак. Таъқиб этувчи қанчалик яқин бўлса, тўпнинг ерга урилиб қайтиши шунчалик паст бўлиши керак. Таъқиб қилувчи яқинида тўпни тез-тез ерга уриб олиб юриш мақсадга мувофиқ эмас. Юқори тезликда югуриб кетаётган ўйинчига тўпни узатиб бериш унинг тўпсиз тезликка эришиб тўпни ерга уриб олиб юриш имконини беради. Бу усул рақиб дарвозабони ўзининг майдонида жойлашган бўлса ва ўйин майдонига чиқмаган бўлса қўлланилади.

Тўпни узатишни қўллаш

Тўпни узатиш даврида жамоадош ўйинчининг майдондаги жойлашиши, тезлиги, ҳаракатланиш йўналиши ва таъқиб этувчи рақибининг яқинлигини инобатга олиш керак. Бу омиллар тўпни узатиш усулини танлашда таъсир кўрсатади.

Тўп узатишлар очик ва махфий бўлади.

О ч и қ т ў п у з а т и ш л а р – бу тўп узатишларда тўп тайёрлов ҳаракатларга мувофиқ йўналтирилади.

Очиқ тўп узатишлар қуйидаги турлардан иборат:

- олдинга тўп узатиш (бу очик тўп узатиш турида тўп жамоадошига узатилади. Узатиш ўз ўрнида туриб ёки ҳаракатда бажарилиши мумкин).
- кузатувчи тўп узатиш (бу очик тўп узатиш турида тўп жамоадошга изма-из узатилади).
- қарши тўп узатишларда тўп жамоадош ҳаракати йўналишига қарши йўналишда амалга оширилади.

Я ш и р и н т ў п у з а т и ш л а р – бу тўп узатишлари тўп тайёрлов ҳаракатларга мувофиқ бўлмаган йўналишларда амалга оширилади. Буларга қўл панжалари ёрдамидаги, бел ва бош ортидан, оёқ остидан бажариладиган тўп узатишлар киради. Бу тўп узатишларни амалга оширишда жамоадошлар ўзаро бир-бирини юқори даражада тушунишни, бутун диққат-эътиборини ўйинга қаратишни талаб этади, чунки бу тўп узатишлар фақат кичик масофаларда ва рақиб жамоаси ўйинчиларининг бевосита яқинлигида амалга оширилади. Ҳужум натижаси кўпинча яширин тўп узатишларни маҳорат билан қўллай билишга боғлиқ бўлади.

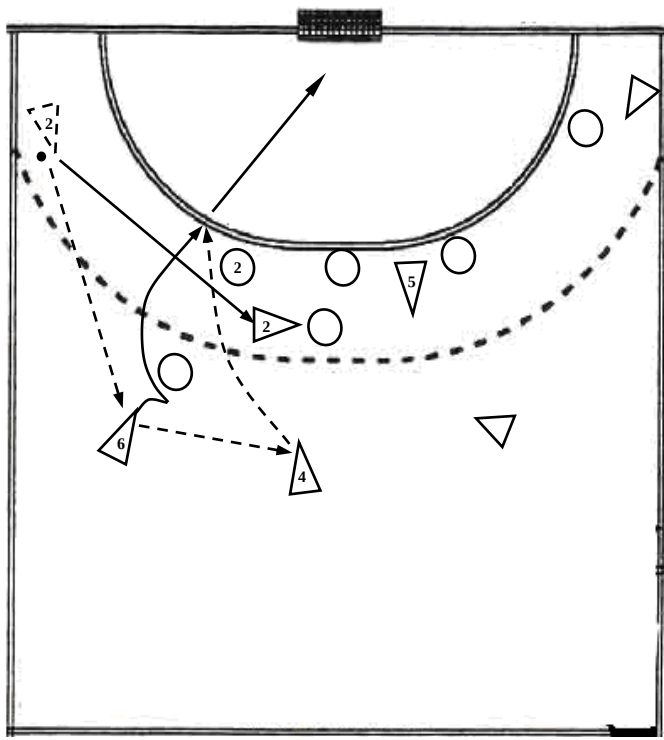
Яширин тўп узатишларни амалга ошириш шартлари:

- тўпни қабул қилувчи жамоадоши йўналишига ҳаракат этмаслик;
- тўпни қабул қилувчи жамоадошига назар ташламасдан, фақатгина периферик қараш билан уни назорат этиш;
- тўпни тез ва аниқ узатиш (тўп узатишнинг махфийлиги ошкор бўлмаслиги учун);
- таъқиб этувчи узатилган тўпни олиб қўймаслиги учун бевосита таъқиб этувчининг яқинига бориш керак.

Ҳар бир аниқ ўйин ҳолатида тўпни узатиш усулини пухта танлаб олиш, тўп узатиш тезлигини тўғри режалаштириш, тўпни қабул қилувчи жамоадошнинг майдондаги жойлашишни тўғри аниқлаб олиш муҳим аҳамиятга эга.

Тўпни отишни қўллаш

Дарвозага тўп отиш очик ва ёпиқ вазиятлардан амалга оширилади. Очиқ вазиятда ҳужумчининг дарвозага тўпни йўналтириш учун қилинган тайёрлов ҳаракатлари кўриниб қолади. Очиқ вазиятдан тўплар узоқдан отилмаслиги керак, чунки бундай тўплар дарвозабонга ҳеч қандай қийинчилик туғдирмайди. Дарвозабон тўп отишларга ўрганиб қолмаслиги учун, дарвозага тўпни йўналтириш усуллари турли хил



3 - расм. Қанот ҳужумчисининг очик кетишида ярим ўрта ва марказий ўйинчининг ўзаро ҳаракатлари

бўлиши лозим. Қанотлардан ҳужум қилувчи ўйинчилар дарвозага тўпни отиш бурчагини катталаштириш мақсадида сакраб гавдани букиб, тўпни дарвозага отади. Дарвозага тўпни отишда ҳужумчи дарвозабоннинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиши керак. Кичик бўйли дарвозабонга тўпни дарвозанинг юқори бурчагига йўналтириш керак; алдовчи ҳаракатларни қўллаётган дарвозабонга тўпни кечиктириб йўналтирилади. Дарвозабон ҳаракатларини кузатган ҳолатда тўпни унинг таянч оёқ тарафига йўналтириш лозим.

Ёпиқ позициядан дарвозага тўпни отишда ҳужумчининг тайёрлов ҳаракатлари дарвозабонга кўринмас ҳолатда кечади. Тўпни ёпиқ вазиятдан дарвозага йўллаш усули икки ҳолатда бажарилиши мукин (2 - расм).

Биринчи ҳолатда ҳужумчи дарвозабондан ҳимоячи панасида яшириниб, ўзининг мақсадларини ҳимоячидан яширмайди. Аксинча, ҳужумчи ўз ҳаракатлари билан ҳимоячини ўзига жалб қилади. Шундан сўнг ҳужумчи гавдани ўнг ёки чап томонга буккан ҳолатда тўпни дарвозага йўналтиради.

Иккинчи ҳолатда ҳужумчи тўпни дарвозага йўналтириш учун қилган тайёрлов ҳаракатларини ҳимоячидан ҳам, дарвозабондан ҳам яширади. Дарвозабондан ҳимоячи панасида яширинган ҳужумчи қисқа вақт ичида дарвозага тўпни йўналтиради. Энг асосийси, рақиб ҳимоячисига қарши усулни қўллашга имконият бермасликдир. Бу ҳолатда дарвозабон тўп қайси тарафдан учиб келишини кўрмайди. Одатда, бу пайтда дарвозабон тўп билан бўлган ҳужумчини пайқаб олиш учун бир вазиятни танлаш ҳаракатида бўлади ва дарвозага йўналтирилган тўпни қайтара олмайди.

Алдовчи(чалғитувчи) ҳаракатларни қўллаш. Алдовчи(чалғитувчи) ҳаракатлар (финтлар) бу ҳужумчининг тўсатдан бошлаган ёки тўхтатган ўйин усулларида иборат бўлиб, ҳимоячини асосий ҳужумга қаршилик

кўрсатиш тайёргарлигидан чалғитишга йўналтирилган ҳаракатларга айтилади.

Алдовчи ҳаракатларни тўпсиз ва тўп билан амалга ошириш мумкин. Тўпсиз ўйинчи тўпни қабул қилиш мақсадида, ҳимоячи диққатини чалғитиш учун жойини ўзгартириб алдовчи ҳаракатларни бажаради. Тўп билан қуйидаги 3 турдаги алдовчи ҳаракатлар амалга оширилиши мумкин:

- тўпни узатишдаги алдовчи ҳаракатлар;
- тўпни дарвозага отишдаги алдовчи ҳаракатлар;
- жойини ўзгартиришдаги алдовчи ҳаракатлар.

Ж о й и н и ў з г а р т и р и ш д а г и а л д о в ч и ҳ а р а к а т л а р ҳужумчи томонидан ҳимоячи таъқибидан халос бўлиш учун амалга оширилади. Бундай алдовчи ҳаракатлар йўналишнинг ўзгаришида ва ҳаракатланиш тезлигида намоён бўлади. Бунда жойини ўзгартириш усулларнинг бирикмалари қўлланилади: кескин бурилишлар билан югуриш, кескин тўхташлар ва ҳоказо. Ҳужумчининг кескин тўхташида у билан бирга ҳаракат қилаётган ҳимоячи инерция туфайли ундан ўтиб кетади. Айнан шу ҳолатдан ҳужумчи фойдаланиб қолиши керак. Яъни у ўзига қулай бўлган йўналишда тез ҳаракат қилиши, тўпни ерга уриб олиб юриши ёки тўпни дарвозага отиши мумкин. Кескин бурилишлар ва кескин тўхташлар билан боғлиқ алдовчи ҳаракатлар бир-бирига рақиб ўйинчиларни бир йўналишда ҳаракатланаётганда қўлланилади.

Агар ҳимоячи тўхтаб турган бўлса ёки қарама-қарши йўналишда ҳаракатланаётган бўлса, ҳужумчи алдовчи ҳаракатлар сифатида кескин бурилишлар билан югуришни қўллайди. Бунда ҳимоячи йўналишида ҳаракатланаётган ҳужумчи дарҳол бир тарафга ташланади. Ҳимоячи, табиийки, ҳужумчини тўхтатиб қолиш учун шу тарафга силжийди. Ҳужумчи ўзининг илк йўналишига қайтиб олади ва югуришни давом эттиради. Бирин – кетин чапга ва ўнгга ташланишларни амалга ошириб, яна чап томондан ўтиб кетиши мумкин. Бундай алдовчи ҳаракатларни муваффақиятли амалга ошириш учун уларни тезлик билан, тўхтамасдан ва ҳимоячидан 1- 1,5 метр масофада бажариш лозим.

Т ў п н и у з а т и ш д а г и а л д о в ч и ҳ а р а к а т л а р қуйидаги ҳолларда амалга оширилади:

1. Бир ҳужумчига қарши чиқмоқчи бўлган ҳимоячининг эътиборини тортиш учун (тўп узатишни бир ҳужумчига кўрсатиб, бошқа бир ҳужумга узатиш);
2. Ҳимоячи ва дарвозабоннинг диққатини бошқа бир ҳужумчига йўналтириб, шу ҳолатдан бошқа жойга кетиш ва тўпни дарвозага

отишни қўллаш (хужумчи тўпни узатишни ўз жамоадош шеригига кўрсатиб, ўзи эса бошқа йўналишга тўпни ерга уриб олиб юриб кетиши ёки дарвозага отиши мумкин).

Тўпни дарвозага отишдаги алдовчи ҳаракатлар қуйидаги шароитларда қўлланилади:

1. Ҳимоячи ва дарвозабонни тайёргарлик вазиятидан чиқариш учун.
2. Ҳимоячини жойини алмаштиришга ва чиқишига ундаш учун (тўпни дарвозага отишни алдовчи кўрсатиб, ерга уриб олиб юриб кетиш; тўпни дарвозага отишни кўрсатиб, таъқиб остидан чиққан шеригига узатиш ва бошқалар).
3. Бундай алдовчи ҳаракатларни муваффақиятли бажариш учун хужумчи қўйидагиларга амал қилиши лозим:
 - 1) хужумчининг алдовчи ҳаракатлари ҳимоячиларга табиий туюлиши, оддий ўйин усуллари каби кўриниши ва ҳимоячиларни ўзининг мақсадларига ишонтириши;
 - 2) хилма-хил алдовчи ҳаракатларни қўллаш.
4. алдовчи ҳаракатларни тезлик билан ҳимоячилар қўлай вазиятни эгаллаб олишидан олдин бажариш.
5. Баъзи ҳимоячиларни алдаб қўядиган алдовчи ҳаракатларни қўллаш;
6. Алдовчи ҳаракатларни тўп билан ёки тўпсиз қўллаш.

Майдоннинг ҳар хил жойларида ва дарвозадан ҳар хил масофаларда қилинган бир алдовчи ҳаракат бир-бирига ўхшамаган вазиятни келтириб чиқаради. Маҳоратли ўйинчилар ҳар доим ҳам бир қанча алдовчи ҳаракатларни билиши шарт эмас. Баъзида унчалик самарали бўлиб кўринмаган мақсадли ҳаракатлар юқори натижаларни келтириши мумкин.

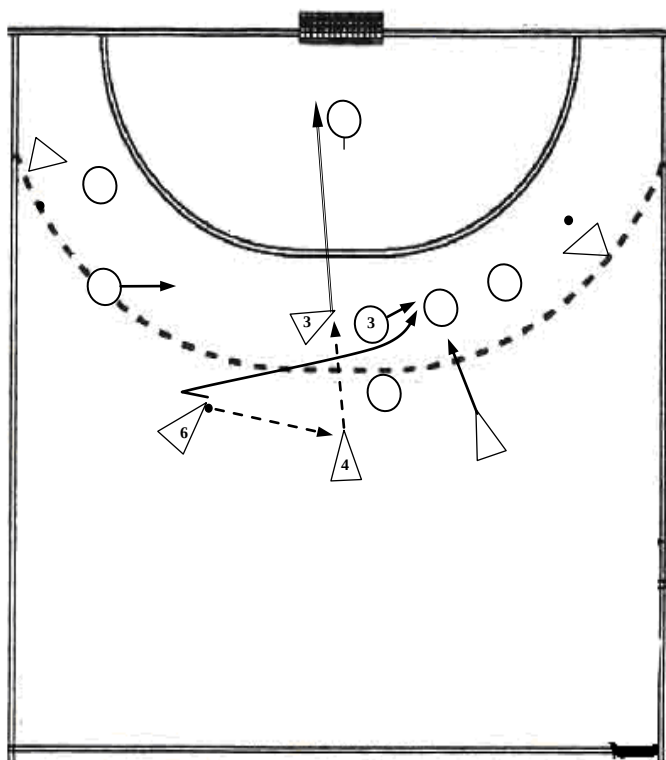
Кетиш - бу шахсий тактик ҳаракат бўлиб, унинг ёрдамида хужумчи рақибнинг таъқибидан халос бўлиб майдонда келгуси ҳаракатлар учун қулай жойни эгаллайди. Кетишни очик ёки яширин равишда бажариш мумкин.

Очиқ кетиш жойни ўзгартириш ва тўпни ерга уриб олиб юриш усуллари орқали амалга оширилади. Бу усулни тўп ёрдамида ёки тўпсиз бажариш мумкин. Ўйинчи қанчалик тез ва чаққон ҳаракат қилса, ҳимоячининг таъқибидан халос бўлиш имкониятлари шунчалик кўпроқ бўлади.

Яширин кетиш жойни ўзгартириш усуллари ёрдамида амалга оширилади. Очик кетишда хужумчидан таъқибдан халос бўлиш учун сезиларли даражада жисмоний кучни, алдовчи ҳаракатларни талаб этадиган бўлса, махфий кетишда эса энг асосийси – ҳимоячининг

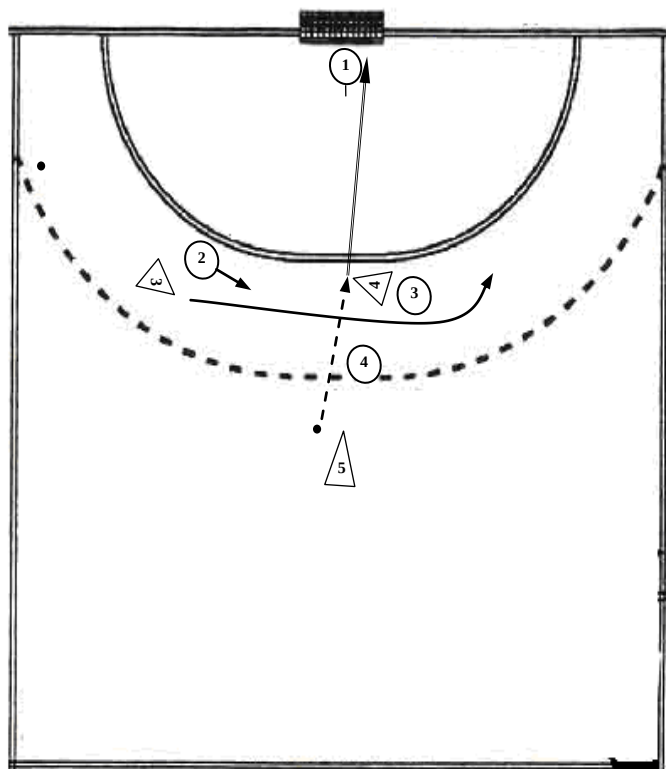
диққати чалғиганда қулай фурсатдан фойдаланиб таъқибчидан илгари ўтиб кетиш талаб қилинади. Яширин кетишни фақатгина ҳушёр ва ҳар доим ўзаро ҳаракатларга тайёр бўлган ўйинчилар амалга оширишлари мумкин. Ўзининг таъқибчисидан ҳалос бўлган ўйинчи ҳужум майдонининг бир қисмида сон жиҳатдан устунлик келтириб чиқаради ва ҳужумни ниҳоясига етказиш учун жамоадошлари билан бемалол ҳаракат қилади. Ҳужумчига ҳимоячининг таъқибидан кетиш “тўпсиз ўйинни” олиб боришга имкон беради. Бунда ҳужумчи тўп билан ўйинда тўғридан тўғри иштирок этмаса ҳам, ўзининг ҳаракатлари билан ҳужумга ижобий таъсир кўрсатади. У бутунлай таъқибдан ҳалос бўлишга ҳаракат қилиши шарт эмас. Ҳужумчи ўзининг майдондаги ҳаракатланиши билан ҳимояга турлича таъсир кўрсатиши мумкин. Масалан, чизикдаги ҳужумчининг дарвозабон майдони бўйлаб амалга оширган кетиши, иккинчи қатордаги жамоадошига дарвозага тўпни отишни амалга ошириш имконини беради, чунки бу пайтда ҳимоячи, албатта, ўзининг таъқибланувчи ўйинчиси орқасидан эргашишга мажбур бўлади. Қанотдаги ўйинчининг очик кетиши унинг майдондаги жойидан ярим ўрта ҳужумчига дарвозага ҳужум қилиш имконини беради (3-расм).

Ярим ўрта ҳужумчининг дарвозабон майдонига кетиши чизикдаги ҳужумчига тўпни узатиш учун уни таъқибдан ҳалос этишга имкон беради (4 - расм).



4 - расм. Ярим ўрта ҳужумчининг очик кетишида чизик ва марказий ўйинчининг ўзаро ҳаракати.

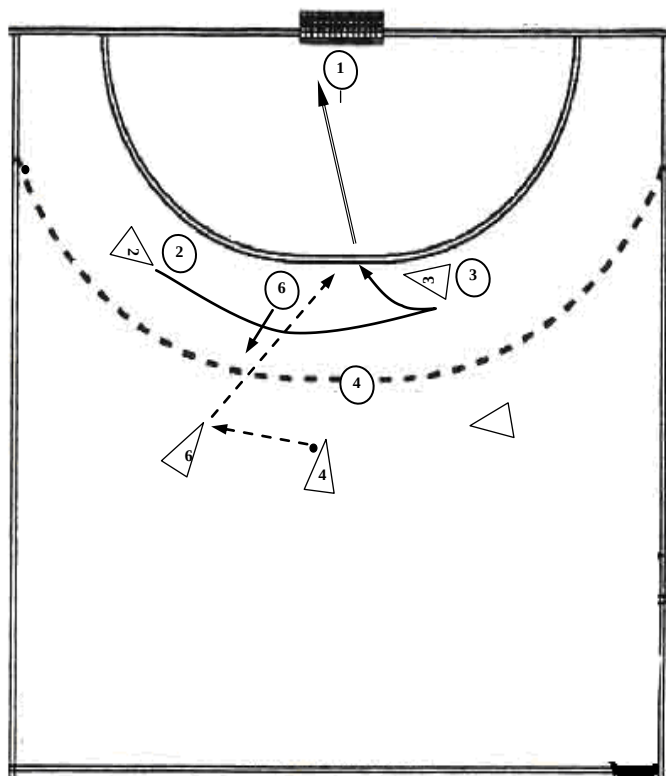
Қанот ҳужумчисининг яширин равишда кетиши рақиб ҳимоячиларни уни таъқиб остига олишга мажбур этади. Бунинг натижасида чизикдаги ва марказий ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатлари учун қулай вазият келиб чиқади (5-расм). Ҳужумчининг доимий ўз жойини ўзгартириши у ёки бу таъқибчининг диққат – эътиборини чалғитиб, уларга жиддий равишда тўп билан ўйнашга имкон бермайди. Масалан, чизикдаги ўйинчининг ўзининг таъқибчисидан дарвоза майдони бўйлаб у ёки бу тарафга кетиши ёки қанотдаги ҳужумчиларнинг марказга ва қайта ўз жойига яширин равишда кетиши. (6-расм).



5 - расм. Қанот ҳужумчисининг яширин кетишида чизик ва марказий ўйинчининг ўзаро ҳаракати

Қўл тўпичининг муҳим тактик компонентидан бири таъқибдан кетиш асосига қурилган тўпсиз ўйин ҳисобланади. Очiq ва яширин равишда кетиш усуллари танлашда қўл тўпичи қандайдир тактик ҳаракатларни бажариш жараёнида олдиға қўйган мақсадларни инобатға олади. Майдондаги мақсадсиз ҳаракатланишлар фақатгина тасодифий муваффақиятни келтириши мумкин. “Тўпсиз ўйин” санъатининг ўргатилиши илк дарсларданок бошланиши лозим.

Гуруҳ ҳаракатлари



6 - расм. Қанот ҳужумчисининг қайта кетишида ярим ўрта ва қанот ўйинчисининг ўзаро ҳаракати

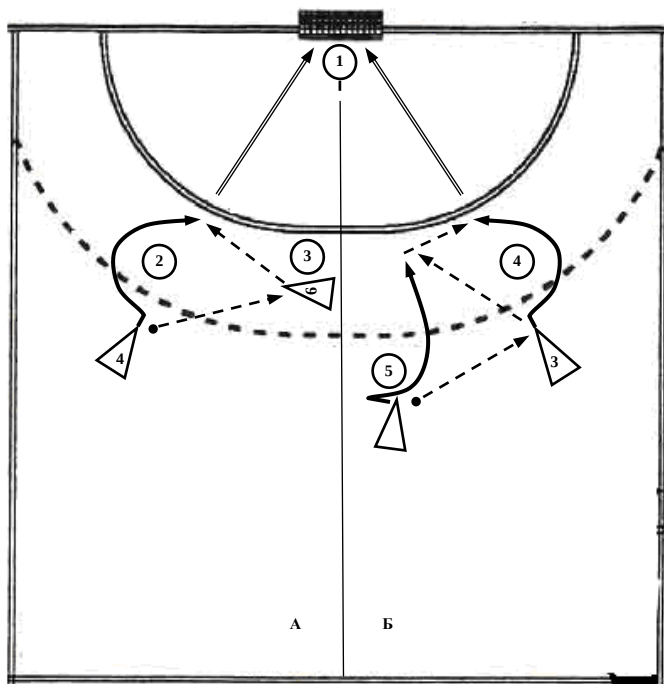
Жамоадорларнинг ўзаро ҳаракатлари гуруҳ ҳаракатлари асосида қурилади. Гуруҳ ҳаракатлари қоидаларини билиш ва уларни самарали амалға ошириш дарвозани тез ишғол қилишға ёрдам беради. Гуруҳ ҳаракатларида икки ёки уч ўйинчи иштирок этиши мумкин. Гуруҳ ҳаракатларнинг турлари гуруҳ иштирокчиларнинг ўзаро ҳаракатлари билан белгиланади:

- параллел ҳаракатланиш;
- кесишган ҳолда ҳаракатланиш;
- тўсик қўллаган ҳолда ҳаракатланиш

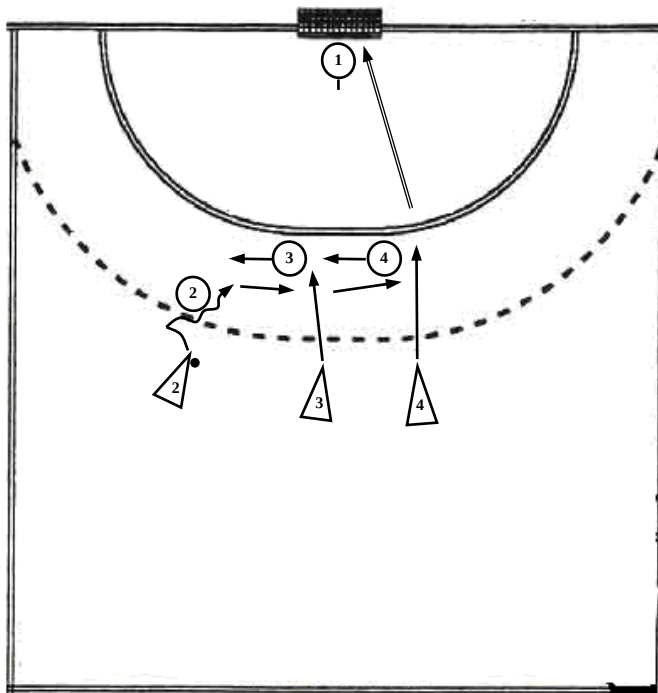
Гуруҳ ҳаракатларининг ҳар бир тури бир неча усуллар орқа-

ли амалга оширилиши мумкин. Гуруҳ ҳаракатининг тури унинг ҳимоячиларга кўрсатадиган таъсири билан ифодаланади.

Параллел гуруҳ ҳаракати. Бу ҳаракатларнинг турида ҳужумчиларнинг ҳаракатланиш йўналиши кесишмайди. Бу гуруҳ ҳаракатининг ҳужумчилар кўзлаган мақсадига кўра қуйидаги икки ўзаро ҳаракат усулларига бўлинади: ҳи-моячиларнинг орасидаги ма-софани ушлаб



7 - расм . Ҳимоячиларни тортмасдан ўзаро параллел ҳаракатлар: а) ҳаракатда 1 ўйинчи, б) ҳаракатда 2 ўйинчи навбат билан



8 - расм. Ҳимоячиларни тортиш учун параллел ҳаракатлар

туриб ўзаро ҳаракат қилиш ёки уларни бир ерга тўпланмоққа мажбур этиш.

Ҳимоячиларни т о р т и ш с а ошириладиган ҳаракатда ҳужумчи тўпни ўз жамоа-дошига узатиб, таъқибдан озод бўлгач, қайтадан тўпни қабул қилади. Ўзаро ҳаракатларнинг асосий шарти-кетишни тўпсиз амалга ошириш.

Ҳаракатланишда бир ёки икки ҳужумчи бўлиши мумкин. 7 а расмга биноан ҳу-жумчи тўпни ўз жамоа-дошига узатгандан сўнг кетишни амалга оширади ва тўпни қайтадан қабул қилиб олади.

Жамоадоши эса ўз жойидан кўзғалмайди. Икки жамоадошнинг ўзаро нав-батма-навбат ҳаракатлани-ши 7 б расм да кўрсатилган.

Ҳимоячиларни ўзига т о р т и б (стяжка), тўпли ҳужумчи ўзининг ҳаракат-лари ёрдамида жамоадошига яширин кетишга имконият беради. Таъқибчини алдаб ўтиб, ҳужумчи қўшни ҳимоячининг эътиборини ўзига тортади ва жамоадошни таъқибдан халос этишга эришади.

Ўзаро ҳаракатларда икки ва ундан ортиқ жамоадошлар қатнашиши мумкин (8-расм).

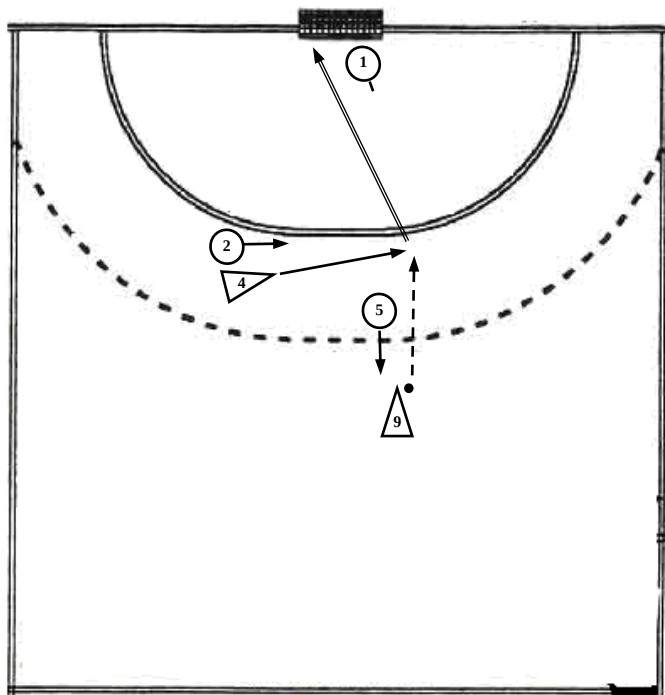
Хужумчиларнинг ўзаро ҳаракатларга қўшилиши аниқ кетма-кет бўлиши керак. Тўпли ўйинчи жамоадосининг таъкиб этувчиси диққатини ўзига тортиши лозим, фақат шундан сўнг жамоадоси фаол ҳаракат қилиши мумкин. Параллел ўзаро ҳаракат-ларнинг муваффақияти учун яширин тўп узатишларни тез ва аниқ ҳамда алдовчи ҳаракатларни юқори

тезликда қўллаш лозим.

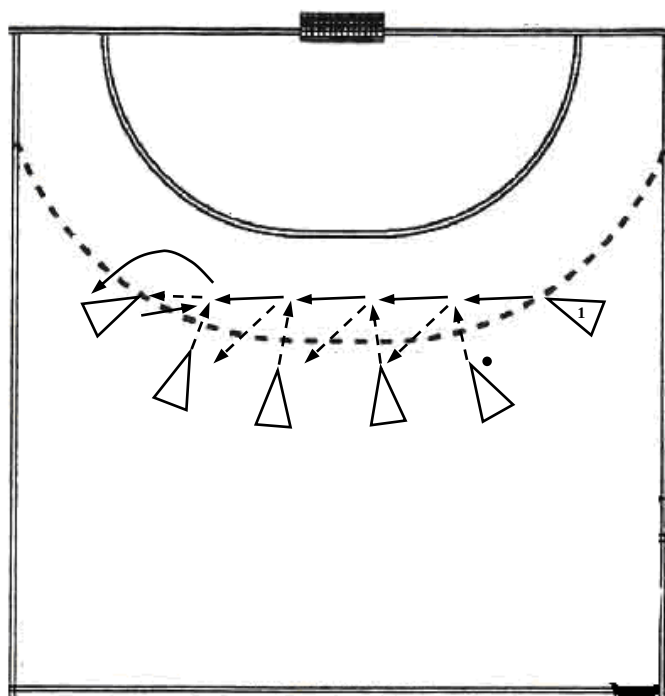
Кесишган йўналишдаги ҳаракатлар - бу гуруҳ ҳаракатларнинг турида ҳаракатланишлар йўналиши хужум пайтида кесишади. Кесишган ҳаракатлар ички ва ташқи кўринишда бўлади.

Ички кесишган ҳаракатларда тўпли хужумчи ҳимоячини 6 метрли майдон чизиғидан чиқишга мажбур этади ва шу билан бирга шеригига дарвозабон майдончаси яқинидаги жойни бўшатиб беради (9 - расм). Шериғи эса тўпни илиб олиш учун қулай жойни

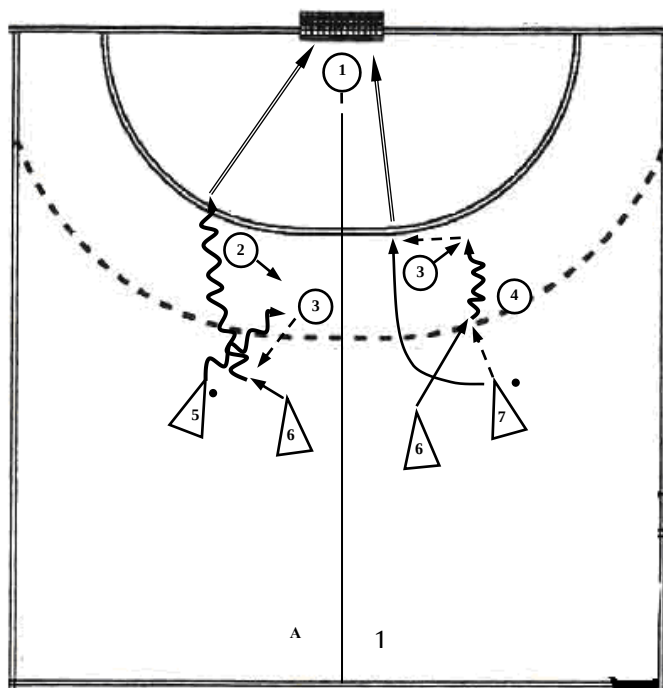
эгаллаш учун ҳаракатланади ва тўпли хужумчининг йўналиши билан кесишади. Ички кесишган ҳаракатларда икки ўйинчи иштирок этади, бироқ бирин-кетин жамоанинг қолган ўйинчилари ҳам қўшилиши мумкин (10-расм). Ички кесишган ўзаро ҳаракатларни амалга ошириш учун қуйидагилар керак: кетиш ва алдовчи ҳаракатлар орқали сон жиҳатдан устунликни келтириб чиқариш; ҳаракатларга ўйинчиларнинг кетма-кет қўшилиши; ҳаракатланишларнинг ва тўп узатишларнинг юқори тезлиги; яширин тўп узатишларни қўллаш.



9 - расм. Ички кесишган ҳаракатлар



10 - расм. Жамоанинг барча ўйинчиларнинг ички кесишган ўзаро ҳаракатлари

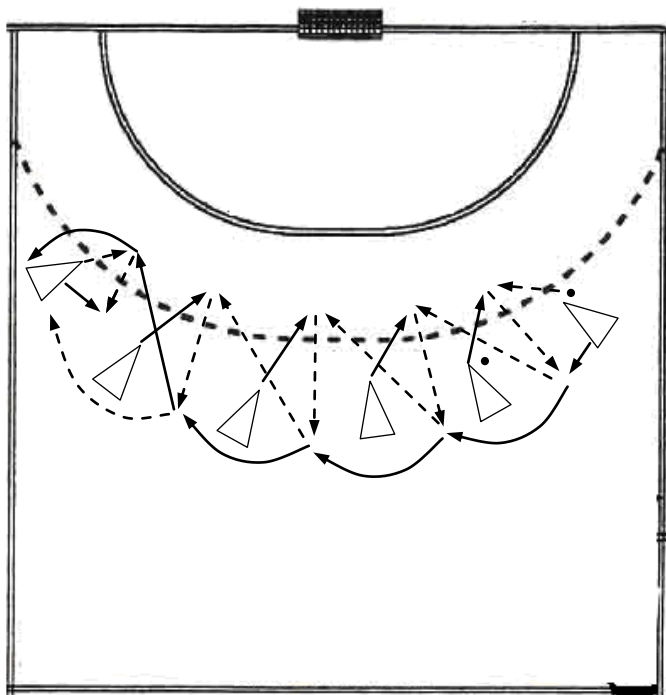


Т а ш қ и к е с и ш г а н
ҳаракатларда хужум ҳара-
катларини бошловчи ўйинчи
шериги томонига ҳаракатла-
нади. Ҳимоячиларни бир-бири-га
йўналтириб, шериги билан
йўналишлари кесишган ҳолда,
унга яқунловчи хужум учун
оралиқни келтириб чиқаради.
11а расмда кўрсатилганидек
хужум ҳаракатларини 5 рақам-
даги ўйинчи тўпни ерга уриб
олиб юришни қўллаган ҳолда
бошлайди. Тўпни узатиш ик-
кинчида тўпсиз 6-рақамли ху-
жумчи ўзаро ҳаракатларни
бошлайди. У жамоадоши йўна-
лишига ҳаракатланиб, тўпни
қабул қилади ва уни ерга уриб
олиб юриб кетади. 7-рақамли
ўйинчи ирғиб олдинга отилади
ва бўш бўлган жойга чиқади.
Унга тўпни узатиш унинг ҳара-
катланиш йўналишида амалга
оширилади. Учрашган пай-тида
тўпни узатиш билан уч
ўйинчининг ўзаро ҳаракат-лари
(12 – расмда), кўрсатил-ган.
Кесишган ташқи ўзаро
ҳаракатлар жамоа ўйинчила-
рининг ҳаракатларини бирлаш-
тириш учун қўлланилиши
мумкин (13 - расм).

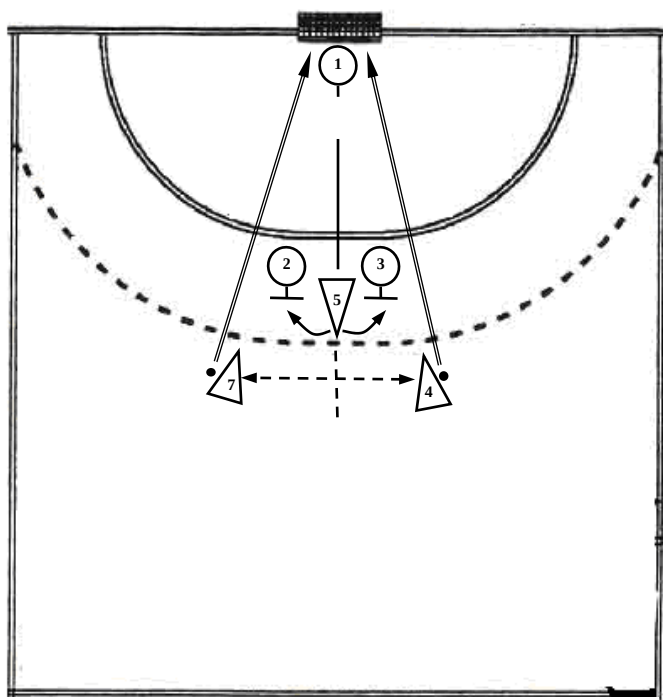
Ташқи кесишган
ҳаракатлар муваффақиятли

амалга оширишнинг шартлари қуйидагилардан иборат:

- 1) ҳаракатларни бошловчи ўйинчи ўзининг шериги томонига ҳаракатланиши керак;
- 2) яширин узатишларни қўллаш;
- 3) тўпни узатгандан сўнг дарвозага отишни тақлид қилиш;
- 4) тўпни узатишдан сўнг рақиб ҳимоячиларини узоқроқга олиб кетиш учун ҳаракатланишни давом эттириш.



13 - расм. Жамоанинг барча ўйинчиларнинг ташқи кесишган ўзаро ҳаракатлари



14 - расм. Ички тўсиш

Тўсиш - ҳаракатнинг бир тури бўлиб, бунда бир ҳужумчи шериги таъкибчисининг йўлини тўсади.

Тўсиш қуйидаги мақсадларда қўлланилади:

- 1) шеригини таъкибдан халос этиш учун имконият беришда;
- 2) кетишни амалга оширган ҳолда ҳужумчи ўзини таъкибдан халос этишда;
- 3) шеригига тўпни дарвозага отиш учун имконият беришда.

Тўсишнинг икки тури мавжуд:

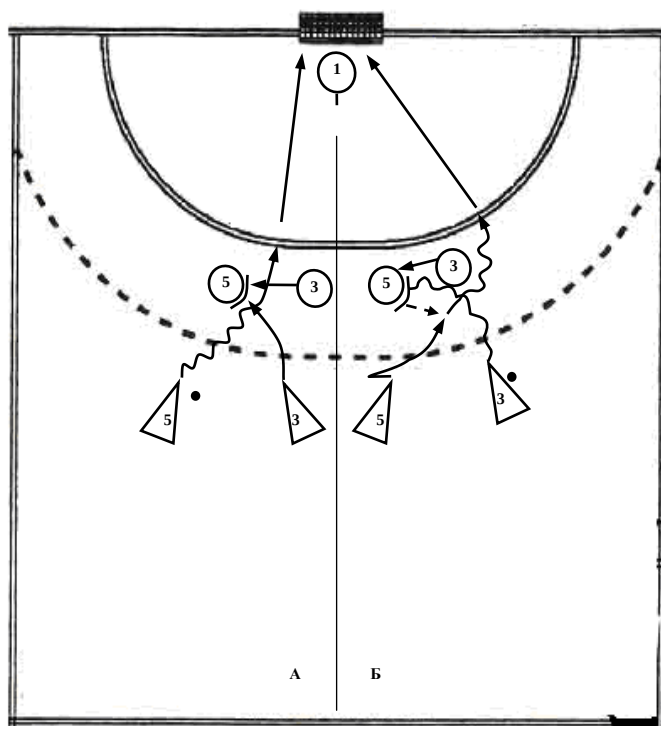
Ички тўсиш

Бу ҳаракатда тўсувчи ўзининг жамоадоши ва ҳимоячи ўртасида ҳужум чизиғида жойлашади. Ички тўсишда ҳужумчи дарвозага тўп отишни икки ўйинчи устидан сакраган ҳолда ёпиқ позициядан амалга оширади, чунки ички тўсиш ҳужумчига ҳимоячинини таъкиб қилиш имкониятини бермайди (14-расм).

Ташқи тўсиш

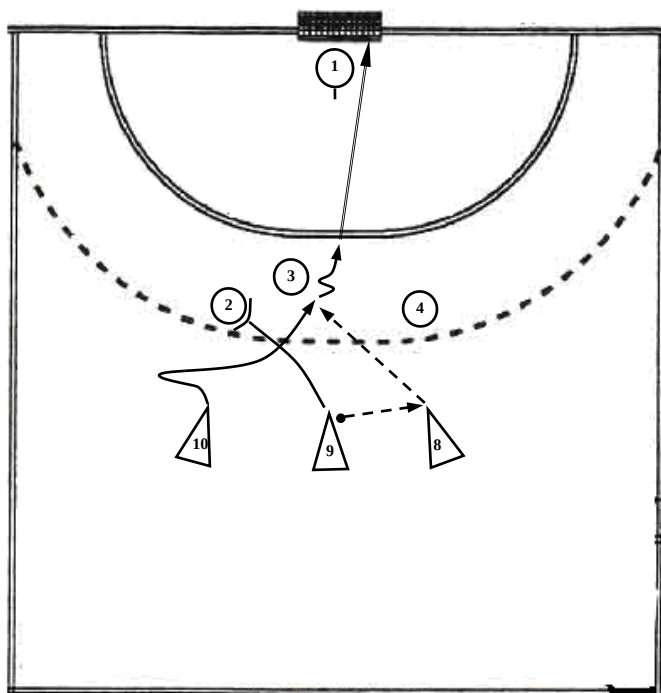
Бу тўсишда тўсувчи жамоадош ўйинчининг ҳужум чизиғидан ташқарида, ҳимоячининг чап ёки ўнг тарафида жойлашган. Ташқи тўсиш кетиш, кетишсиз ва кузатишлар

билан биргаликда бўлиб, таъкибдан кетиб дарвозабоннинг майдонига ўтиш учун ҳамда ҳимоячилар ёнидан дарвозага тўпни отишни амалга оширишда қўлланилади. Бундай ўзаро ҳаракатларни 3-рақамли ўйинчи тўп билан (15а расм) ёки тўпсиз (15б расм) амалга ошириши мумкин.



15 - расм. Кетишсиз ташқи тўсиқ:
а) тўпсиз ўйинчи бошлайди, б) тўпли ўйинчи бошлайди

ҳатдан устунликга эришиш учун ўзини-ўзи таъқибдан озод қилиш



16 – расм. Кетишсиз ташқи тўсиқни уч ўинчи амалга оширади

Ташқи тўсишни кетишсиз 3-ўйинчи ёрдамида амалга оширса бўлади (16 -расм). Бу ўйинчи шеригига тўпни уза-тади ва бир пайтда иккин-чисини таъқибдан халос этади. Таъқибдан халос бўл-ган ўйинчи эса тўпни қабул қилгач, дарвозага тўпни отишни амалга оширади.

Кетишли тўсиш – бу тўсишни амалга ошираётган хужумчи тўсатдан тўпни қабул қилиш учун ёки бир ҳимоячининг диққатини ўзи-га тортиш учун амалга оширадиган ўзаро ҳаракатидир. Ушбу тўсиш услуби сон жи-

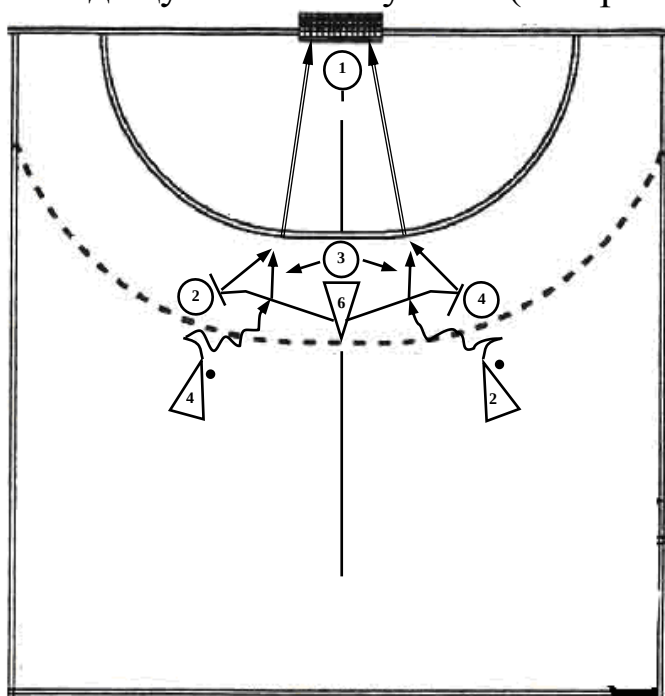
ҳатдан устунликга эришиш учун ўзини-ўзи таъқибдан озод қилиш орқали амалга оширилади. Тўсиш ҳимоя-чига қарши сон жиҳатдан устунликга эришиш учун ўзини-ўзи таъқибдан озод қилиш орқали амалга оширилади. Тўсувчи ҳимоя-чига қарши кўп курашиши лозим эмас, акс ҳолда унинг қарши курашига дуч келиши мумкин. Жамоадosh хужумчи ўзининг таъқибчисидан илгарилаб кетганидан сўнг кетишни амалга оширса бўлади.

Тўсувчи сифатида чизик ўйинчиси (17 - расм), ярим ўрта ўйинчи (18а расм) ва қанотдаги ўйинчи бўлиши мумкин (18б

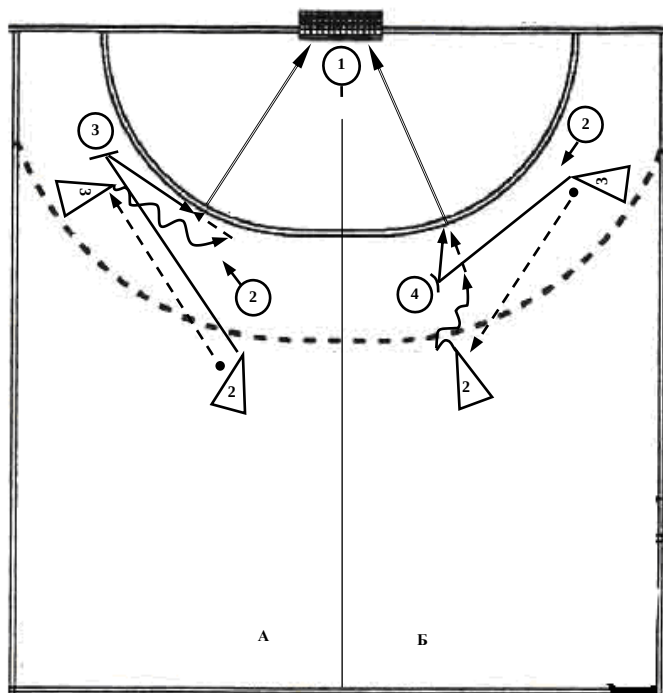
расм).

Кузатишли тўсиш. Бу ўзаро ҳаракат услубида тўсувчи таъқиб этувчи билан бир неча вақт биргаликда ҳаракатланади ва ўзининг тўпли

жамоадошини бу ҳимоячидан тўсиб боради. Бу услуб шиддатли ҳужум пайтида қўлланиши мумкин (19 - расм).



17 - расм. Чизикдаги ўйинчи кетиш билан тўсиқни амалга оширади



18 - расм. Кетиш билан тўсиқ қўйиш:
а) ярим ўрта ўйинчи тўсиқни амалга оширади,
б) қанот ўйинчиси тўсиқни амалга оширади

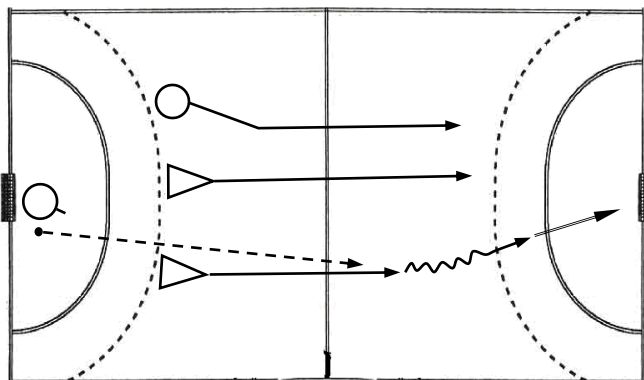
Иккита ҳужумчи бир ҳимоячини алдаб ўтишни тўпни узатиш орқали амалга ошириши мумкин. Лекин тўпни илиб олиш ва узатиш ҳолла-рида, бир ҳужумчи ҳимоячини тўсиб турган пайтида, иккинчи ҳужумчи тўпни ерга уриб олиб юришга нисбатан тўпни олдириб қўйиш эҳтимоли юқорирок бўлади.

Тўсишлардаги муваффақиятли ҳаракатлар учун қуйидагилар муҳимдир:

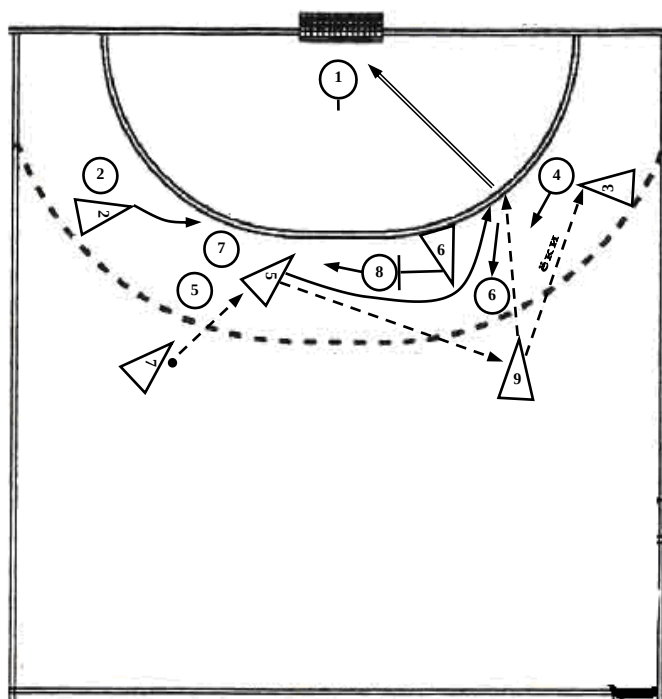
- тўсишни яширин равиш-да амалга ошириш;
- ҳимоячидан 10-20 см масофада туриб; унга тегинмаслик,
- тўсишни ҳимоячига орқа ўгирган ҳолатда амалга ошириш (бу ҳолатда ўйин қоидаларини бузиш эҳтимоли камаяди ва кетишни амалга ошириш осонроқ кечади);
- таъқибланаётган ҳужумчи кетишни шериги ҳимоячига тўсиқ қўйганидан сўнг амалга ошириши мумкин;
- ҳимоячининг диққатини ўзига жалб этиш учун таъқибланаётган ҳужумчи

жойида турган ҳолда алдовчи ҳаракатларни амалга ошириши лозим.

Жамоа ҳаракатлари



19 - расм. Тез қочиб кетиш пайтида кузатувчи тўсик қўйиш



20 - расм. Жамоа комбинацияси

Жамоа ҳаракатлари 2 турга бўлинади:

1. Тез ёриб ўтиш (кутил-маган хужум, тўсатдан хужум, тезкор хужум)
2. Позицион хужум.

Жамоа ҳаракатларининг тез ёриб ўтиш тури кутилмаган элементлардан иборат бўлиб, бунда хужумчилар тартибсиз ва ҳали уюшмаган рақиб ҳимоячиларига қарши ҳаракат этадилар.

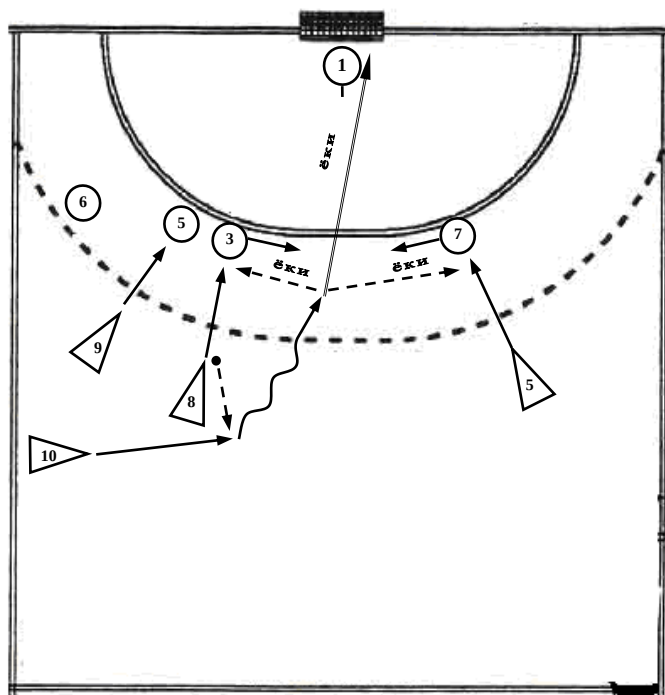
Жамоа ҳаракатларининг позицион хужум тури бўйича хужумчи ва ҳимоячилар олдиндан режалаштирилган ҳолатда жойлашишади ва кураш майдоннинг ҳар хил жойларида кетма-кет олиб борилади.

Дарвозани муваффақиятли ишғол қилиш учун шахсий ва гуруҳ ҳаракатларини қўллаш лозим.

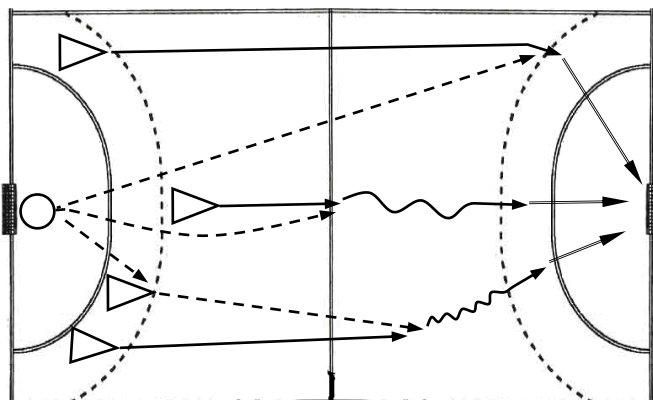
Комбинация деб, бир қатор шахсий ва гуруҳ ҳаракатларнинг кетма-кетлигига

айтилади. Бу ҳаракатлар майдонда олдиндан маълум бўлган ўйинчилар таркибида амалга оширилади. Комбинация давомида вазиятга қараб ҳар бир ўйинчи дарвозани ишғол этиш учун барча имкониятларни қўллаш лозим. Комбинациялар ўйин давомида бир тизимни қўллашда (20-расм) ҳамда тўпни ён томондан ўйинга киритиш ва эркин тўп киритиш каби (21-расм) стандарт вазиятларда қўлланиши мумкин.

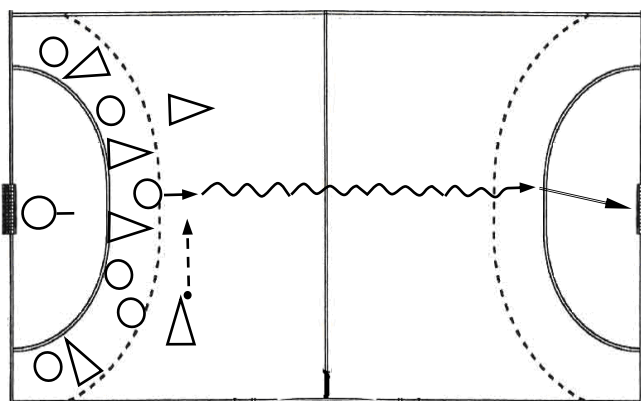
Тезкор хужум - бу жамоа ҳаракатларининг тури уюшмаган ҳимоячиларга қарши бир, бир неча ёки барча ўйинчиларни рақиб дарвозаси томонига ҳаракатланиши орқали амалга оширилади.



21 - расм. Эркин тўп отишдаги комбинация



22 - расм. Тезкор хужумда дарвозабон ташкил қилган тез қочиб кетиш



23 - расм. Тезкор хужумда “тез қочиб кетиш” химоячи тўпни тутиб олгандан сўнг

Тез қочиб кетиш (отрыв) бир ёки бир неча ўйинчиларнинг рақиблар дарвозаси томон қилинган тезкор ҳаракатлари дир. Дарвозабон ва қолган химоячилар эса тўпни узоқ масофага узатиш орқали ҳужумчиларга дарвозани ишғол қилишга шароит яратиб беришади (22-расм). Бошқа вариантда эса ўйинчи тўпни олиб қўйгандан сўнг ерга уриб олиб юриб дарвозани ишғол қилади (23-расм).

Тез ёриб ўтишда бир ёки бир неча таъқибла-нувчи ҳужумчилар рақиб дарвозаси томон ҳаракатланадилар, улар кетидан таъқибдан озод бўлган жамоадoshлари изма-из ҳаракат қилишади (24-расм). Тез ёриб ўтишда энг асосийси рақибга химояни рақиб дарвозаси томон ҳаракатланишлари керак. Рақиб дарвозасига тез ёриб ўтишда кучлар нисбати тенг ёки химоячилар ортиқ бўлса ҳам бу усулдан воз кечмаслик керак.

Тез ёриб ўтиш ҳужумини амалга ошириш учун:

1) ўйин вазиятидаги ҳолатни тез англай олиш, рақибдан олдин ҳаракат қилиш учун кетиш пайтини тўғри аниқлаш керак;

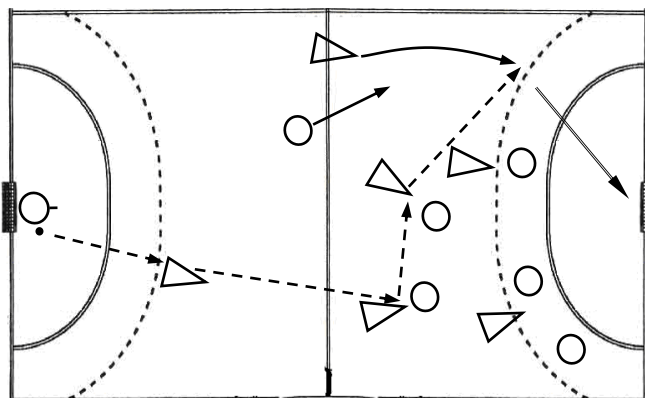
2) юқори тезликда ҳаракатланишда ўйин техникасини қўллай билиш керак;

3) ўйинчиларни олдинга чиқарилган ҳолдаги ҳимоя тизимини²⁾ юқори тезликда ҳаракатланишда ўйин техникасини қўллай билиш керак;

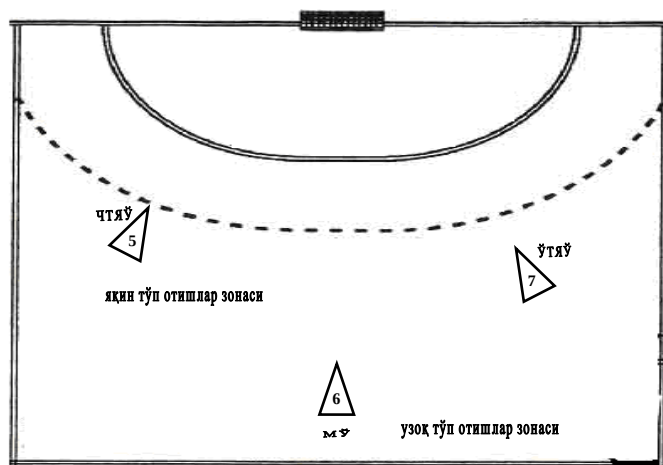
4) ўйинчиларни олдинга чиқарилган ҳолдаги ҳимоя тизимини қўллаш керак;

5) бу ҳужум усулини қўллаш учун жамоанинг барча ўйинчиларини, айниқса тезкор ўйинчиларини олдиндан тайёрлаб бориш керак;

6) тезкор ҳужумни ташкил қиладиган дарвозабон бўлиши керак.



24 - расм. Тезкор ҳужум “ёриб кириш”



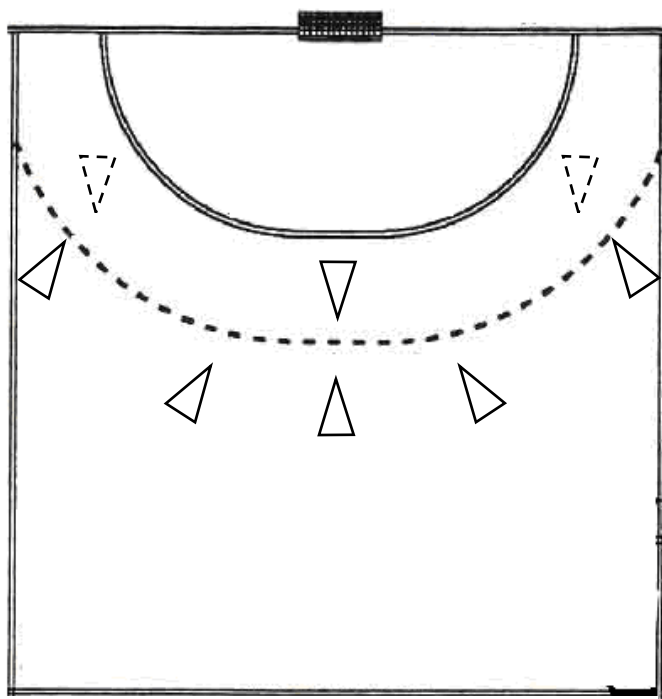
25 – расм ўйинчиларининг вазифасига биноан жойлашиши.

ЧҚЎ – чап қанот ўйинчиси, ЎҚЎ – ўнг қанот ўйинчиси, ЎТЯЎЎ – ўнг томон ярим ўрта ўйинчи, ЧЎ – чизик ўйинчиси, ЎТЧЎ – ўнг томон чизик ўйинчиси, ЧТЧЎ – чап томон чизик ўйинчиси, ЧТЯЎЎ – чап томон ярим ўрта ўйинчиси, МЎ – марказий ўйинчи.

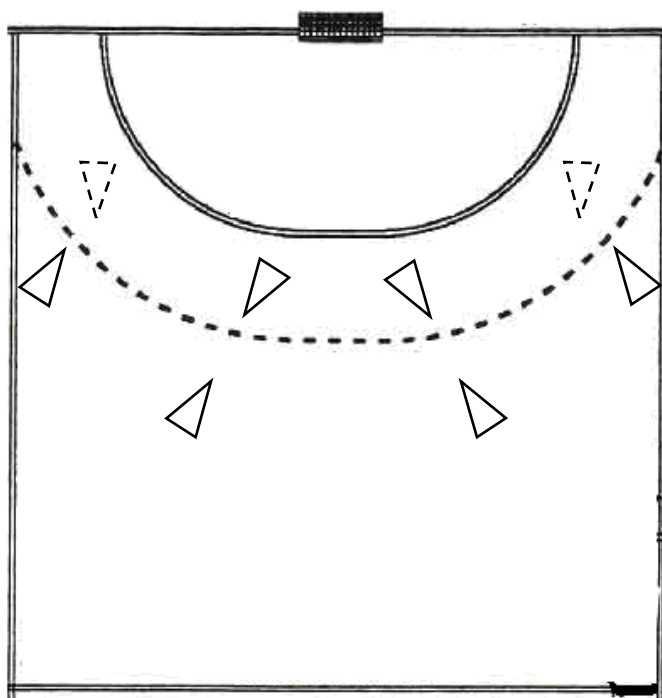
Позицион ҳужум – аниқ бўлган ҳимоя тизимига қарши тузилган жамоа ҳаракатларининг тури. Агар тез уюштирилган қарши ҳужум амалга ошмаса, рақиб ўз дарвозаси мудофаасини ташкил қилган бўлса, ҳужумчилар вазифасига кўра дарвоза майдонини бўйлаб жойлашишади.

Дарвозани ишғол қилиш учун ўйинчилар танланган ҳужум тизимига кўра, тўп узатиш тезлигини ошира бориб, турли хил комбинацияларни амалга оширишади. Иккита ярим-ўрта ва марказий ўйинчи иштирок этади. Шу билан бирга, қанот ўйинчилари бир-бири билан ўз жойларини алмаштириши мумкин, лекин уларнинг вазифалари ўзгармайди. Иккинчи қатор ўйинчилари бир-бири билан ўз позицияларини алмаштириб, баъзида дарвозабон майдонининг яқинида ва қанотларда ҳаракат қилиб, ҳужумни уюштирадilar.

Ҳужум қаторини ташкил этувчилар сони ҳар хил бўлиши мумкин (25 - расм).



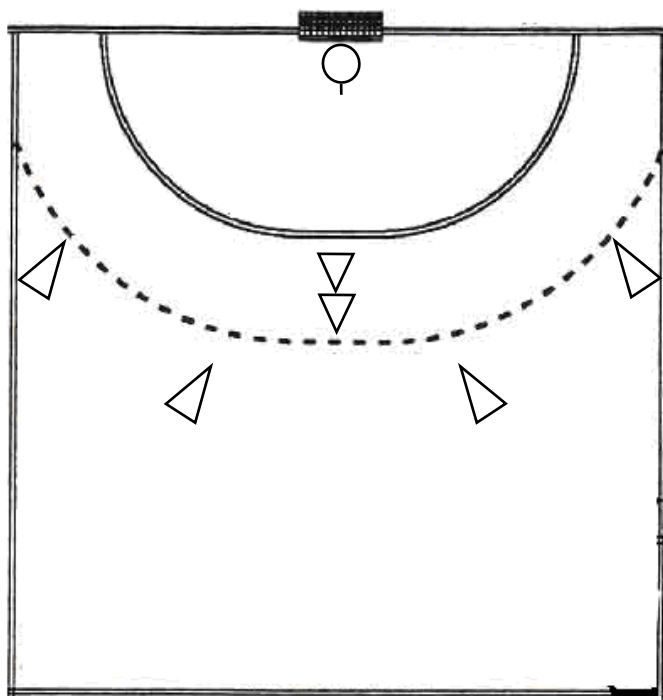
26 - расм. 3:3 тизимли хужумда ўйинчиларнинг жойлашиши



27- расм. 4:2 хужум тизимида ўйинчиларнинг жойлашиш вариантлари

Хужум қаторидаги ўйинчилар сонига кўра икки хужум тизими мавжуд: 3:3 ва 4:2. 3:3 хужум тизими. Биринчи қаторда бир чизик ўйинчиси ва иккита қанот ўйинчилари, иккинчи қаторда эса иккита ўрта ва марказий ўйинчилар ҳаракат қилади. Чизик ўйинчиси майдоннинг марказий қисмида жойлашган бўлиб, дарвозабоннинг майдони олдида ҳаракат қилади ва фақат баъзан иккинчи қатор ўйинчилар учун тўсиқ қўйиш ёки тўпни олиш учун дарвоза майдонидан узоқлашиши мумкин. Қанотдаги ўйинчилар эса дарвозабон майдонидан узоқ-да 9-метрли майдондан ташқарида жойлашиши мумкин (26 - расм) Қанотдаги ўйинчиларнинг турли жойлашиши рақиб ҳимоячиларнинг ўйинига турлича таъсир этиши мумкин. Уларнинг дарвозага яқин жойда жойлашиши ҳимоячиларни фаол таъқиб этишга мажбур қилади, қанот ўйинчиларига майдоннинг бошқа жойида сон жиҳатидан устунликга эришиш учун яширин кетишга имконият беради. Қанот хужумчиси эса

дарвоза майдонидан узоқроқда жойлашиб, тўп билан ўйинда қатнашиб қанотдан дарвозага хужум қилишга катта имкониятлари бўлади, чунки бу ҳолатда ҳимоячи марказга силжиган бўлиб, уни яқиндан таъқиб қила олмайди.



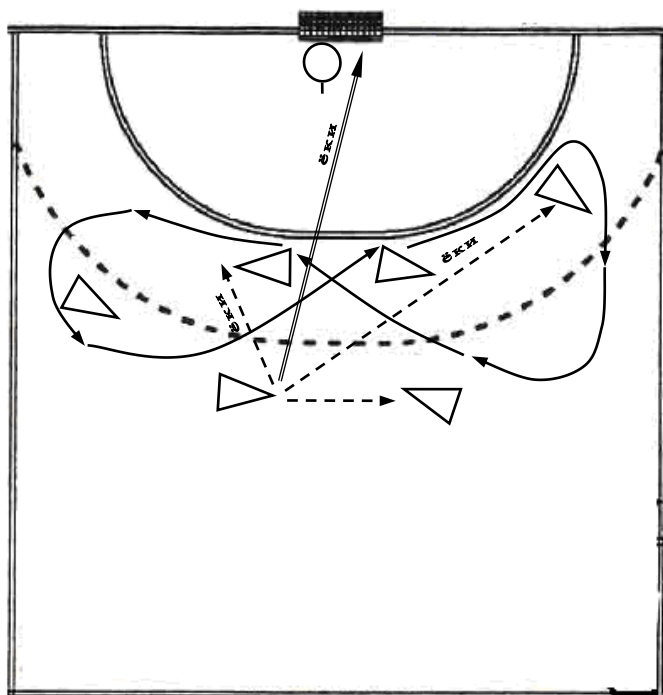
28 - расм. 4:2 хужум тизимида ўйинчиларнинг жойлашиш варианты

Иккинчи қатор ўйинчилари бир-бирларига тўпни узатиб ўзаро ҳаракат этадилар. Биринчи қатор ўйинчилари ўзларининг тез ҳаракатланишлари ва тўсик қўйишлари билан узок масофадан дарвозага тўпни йўллаш имкониятини ва дарвозабон майдонига ёриб кириш учун шароит яратиб, ўзлари тўпни қабул қилиш учун бўш жойга чиқишади.

4:2 ҳужум тизими.

Бу тизимнинг биричи қато-рида иккита чизик ўйинчиси, икки қанот ўйинчиси, иккинчи қаторда эса иккита ярим ўрта

ўйинчилар ҳаракат этади. Қа-нотдаги ўйинчиларнинг жой-лашишига кўра ҳаракат ту-рини иккига ажратиш мумкин:



29 - расм. Оқимли хужум

- агар қанот ўйинчилари дар-воза майдонидан узок масо-фада жойлашган бўлса (27 - расм), ҳужумчилар учбурчак ҳолатида ўзаро ҳаракатланиб, майдоннинг марказий қисми-дан ҳимояни ёриб кириб, дар-возага тўпни отишни амалга оширади;

- агар қанот ўйинчилари дарвоза майдони олдида жой-лашган бўлса, асосий ўйин ярим-ўрта ҳужумчилар ўрта-сида олиб борилади, биринчи қатор ҳужумчилари эса ярим ўрта ўйинчиларга тўпни дар-возага йўллашга шароитлар яратиб беради.

4:2 тизимида майдондаги ўйинчиларнинг жойлашиши-нинг яна бир варианты мавжуд (28-расм). Бир чизик ўйин-чиси марказий позицияни эгаллайди, иккинчи чизик ўйинчиси эса марказий ўйинчи вазифасини

бажариб, иккинчи қатор ўйинчиларидан тўпни қабул қилиб олиши мумкинлиги сабабли, ўз шеригидан олдинроқда жойлашади. Бу ўйинчи ҳамма ўйинчилар билан ихтиёрий позицияда ўзаро ҳаракатларга киришиши мумкин.

О қ и м л и ҳ у ж у м т и з и м и - бу ўзига хос позицион ҳужум тури бўлиб, бу ҳужум турида ўйинчилар ўзларининг позицияларини муайян бир ҳаракатланиш тизимига кўра ўзгартирадилар. Ҳужумчилар доира ва саккиз рақами шаклида дарвоза майдони атрофида ҳаракатланадилар. Ҳаракатланишда ҳамма 6 та ўйинчи иштирок этади (6:0) ва бир ўйинчи марказий позицияни эгаллайди (1:5), ҳимояга қўшимча қийинчиликларни яратиб беради (29 - расм). Саккизликнинг турли айланаси бўйлаб ҳаракат қилувчи ўйинчилар учрашув жойида тўпни узатиш узок тўп отиш зонасининг марказий позициясидан амалга оширилади. Аввал карама-қарши узатишлар амалга оширилади. Лекин ҳаракатланиш тезлиги ошгани ва ҳимоя тизимининг бузилгани сари, дарвозани ишғол этиш имкониятлари ихтиёрий жойдан бўлиши мумкин. Бу ҳолда тўп узатишлар яширин бўлгани маъқул. Саккиз рақами шаклида ҳаракатланиб, ўйинчилар турли гуруҳ ҳаракатларини амалга ошириш имкониятини қўлга киритадилар. Асосийси – ҳимоячиларнинг ўзаро ҳаракатларини бузиш, кейин эса заиф жойга зўр бериш.

Оқимли ҳужум тизими ўйинчилардан қуйидагиларни талаб этади:

1. Ўйин усуллари юқори тезликда амалга ошириш
2. Рақибнинг бевосита яқинлигида ўйин техникасини қўллай билиш;
3. Хилма-хил техник усуллари қўллай билиш;
4. Турли позицияда ҳаракат қилишни билиш. Чизик ўйинчиси тўпни дарвозага узок масофадан йўллашни, иккинчи қатор ҳужумчилари эса чизикдаги ва қанотдаги ўйинчилар вазифаларини бажаришни билиши керак;
5. Тез ҳаракатланишда шароитни англай билиш.

Жамоа ҳужум ҳаракатлари тактикасининг тамойиллари

Тактика тамойиллари деб спорт курашини олиб боришда қўлланиладиган асосий қонуниятларга айтилади. Бу қонуниятларга асосланиб ўйинчилар ўзининг тактик ҳаракатларини пухта ташкил қиладилар. Бу тамойиллар қўл тўпичига ўйин давомида онгли равишда ҳаракат этишга, ҳаракатлар таркибига ва ўйин интизомига риоя этишга ёрдам беради. Тактика тамойилларига амал қилиш ҳужум ҳаракатлари

усулларини тартибга солади, лекин ташаббускорликни чегаралаб қўймайди. Тактика тамойилларига амал қилиш ёки қилмаслик таҳлили мураббийга ва ўйинчиларга умумжамоа ҳаракатлари пухталигини ва жамоанинг уйғунлигини назорат этишга маълумот беради.

1. Сон жиҳатдан устунликка эришиш тамойили. Бу тамойил ҳужум ва ҳимоянинг ўртасидаги мувозанатнинг сон жиҳатидан бузилишида содир бўлади. Ҳужумда сон жиҳатдан устунликка эришишни бир қанча усуллар орқали амалга ошириш мумкин:

- а) кураш учоғини тўпнинг узоқ масофага узатилиши орқали майдоннинг бир тарафидан иккинчи тарафига кўчириш;
- б) ўйинчиларнинг, айниқса, қанот ўйинчиларнинг позицияларини алмашиш тезлиги;
- в) ўйинчиларнинг майдон бўйлаб ҳаракат тезлигини алмашиб туриши;
- г) тўсиш ва алдовчи ҳаракатларни амалга ошириш.

2. Ҳаракатлар хилма-хиллиги тамойили. Бу тамойил андозаланган тактик ҳаракатларни қўллашни инкор этади. Ҳужумчиларнинг барча ҳаракатлари ҳимоячиларга кутилмаган бўлиши лозим. Буларга эришиш учун қуйидагиларни амалга ошириш керак:

- а) ўйин пайтида хилма - хил ҳужум тактикасини қўллаш;
- б) комбинацияларни алмаштириб туриш ва ҳужумни охирига етказиш усулларининг хилма-хиллиги;
- в) бир хил вазифаларни бажарадиган, аммо ўйин усули бир бириникидан фарқ қилувчи ўйинчиларни алмаштириш;
- г) ҳаракатларни тақлид қилиш.

3. Ўйин интизомига амал қилиш тамойили. Ҳар бир рақиб билан учрашувдан аввал тактик ҳаракатлар режаси ишлаб чиқилади. Ўйиндан аввал жамоа мураббийси бу режани жамоасига маълум этади; рақиб жамоасининг заиф ва кучли томонларини айтиб беради ва курашни олиб бориш йўллари белгилаб беради. Ўйиннинг бошиданоқ ,баъзи ҳолатларда ўзгартиришларни киритиб, ўйинчилар шу режани амалга оширишлари шарт. Бу тамойилни амалга ошириш учун қуйидагиларга амал қилиш лозим:

- а) жамоанинг барча ўйинчиларининг асосий тактика тамойилларини билиб олиши;
- б) ўзинг жамоадаги вазифасини виждонан бажариш;
- в) белгилаб қўйилган ва тақлид қилинган ҳаракатларнинг орасидаги нисбатни тўғри аниқлаб олиш;

г) мақсадли ташаббус ҳаракатларини амалга ошириш.

4. Ўзаро кўмаклашиш тамойили. Қўл тўпи – жамоа ўйини ва муваффақият барча жамоадoshлар ҳаракатига боғлиқдир. Шу сабабдан ҳар бир ўйинчининг ҳаракатлари умумжамоа мақсадларига йўналтирилган бўлиши лозим. Бундан ташқари жамоадoshлар ўзларининг вазифаларини виждонан бажариш билан чегараланиб қолмасдан, бошқа шериклари мажбуриятларини ўз зиммаларига олишлари лозим. Бу тамойилни амалга ошириш учун қўл тўпичи ўйин усулларини самарали қўллаши лозим. Қуйидагиларни унутмаслик керак:

а) тўпни узатиш учун тўпни узатиб берувчи ўйинчи жавобгар ҳисобланади, у жамоадoshининг ҳаракатланиш тезлигини ва жойлашишини инобатга олиши керак;

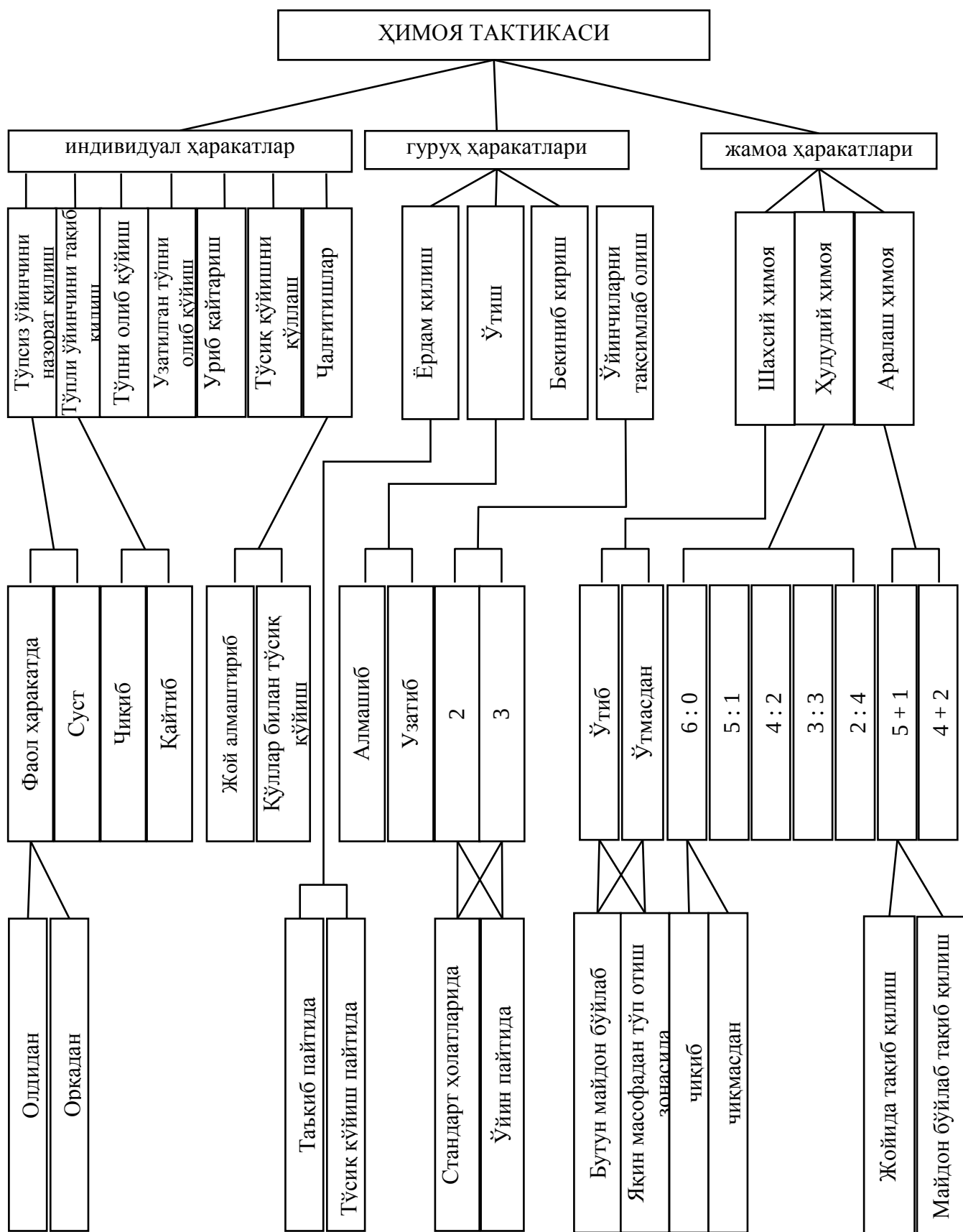
б) агар бир тўпли ўйинчи ўзининг имкониятларини ҳисобга олмасдан қийин ҳолатга тушиб қолган бўлса, жамоадoshi ўзининг таъқибчисидан кетишни амалга ошириб, тўпли жамоадoshидан тўпни қабул қилиш имкониятини топиши керак;

в) агар тўпли ўйинчи тўпни олдириб қўйса, жамоадoshлари дарҳол ҳимоя ҳаракатларига ўтадилар.

ҲИМОЯ ТАКТИКАСИ

Охирги пайтларда қўл тўпи соҳасидаги илмий-методик ва махсус адабиётларда ўйиндаги ҳужум ҳимояга нисбатан жадал суръатларида ривожланаётганлиги тўғрисида кўп ёзилмоқда. Мутахассислар фикрича ўйиннинг асосий бўлимларидан бири бўлган ҳимояга мураббийлар кам эътибор қаратишмоқда. Бироқ махсус адабиётларда ўйинчини ҳимоя ўйинига тайёрлашнинг ягона услубий тавсияси тўғрисидаги маълумотлар етишмайди. Ҳозирги кунда ҳимоя ўйини тўғрисидаги маълумотларни умумлаштириш ва уни амалиётга тадбиқ қилиш талаби ҳосил бўлди. Шунинг учун айнан ўйин ҳимоясига катта эътибор бериш жамоанинг ҳужумдаги муваффақиятини мустаҳкамлабгина қолмасдан, унга келгуси ҳаракатларда ишонч бахш этади. Ҳимоя ҳаракатлари рақибнинг ҳужум ҳаракатларига жавоб бўлиб, рақиб тактикасининг ўзига хос хусусият-ларига кўра амалга оширилади. Тактик ҳаракатларнинг таснифланиши (30 – расм) да кўрсатилган.

ҲИМОЯ ЁЙИНИ ТАКТИКАСИНИНГ ТАСНИФЛАНИШИ



30 - расм

Шахсий ҳаракатлар

Ўз дарвозасини мустаҳкам қўриқлаш учун ҳимоячи ўйиннинг ҳимоя қилиш усуллари қўллай билиши лозим.

Усулни билишдан ташқари, уни муайян бир ҳолатда қўллаш қоидаларини билган ҳолда, амалда қўллашни билиш керак.

Тўпни уриб чиқаришни қўллаш. Ҳужумчидан тўпни уриб чиқариш учун ҳимоячи тўпгача бўлган масофани, ўйинчининг тезлигини, ўзининг жамоадошларининг жойлашишини ва беихтиёр рақибларга тўпни узатмаслик учун уларнинг жойлашишини аниқлаб олиши керак. Уриб чиқариш тактикасининг асосий шарти – уни кутилмаганда амалга ошириш. Шунинг учун ҳимоячи ўзини вазмин тутиши билан ўз мақсадларини билдирмаслиги керак.

Тўпни отишда олиб қўйиш. Бу тактик ҳаракат ҳолатида ҳужумчининг бутун эътибори дарвозабонда бўлгани сабабли ҳимоячи ўзининг мақсадларини яширмайди. Бу усулни амалга оширадиган ҳимоячи қўйидагиларга эътибор бериши лозим:

1. Дарвозага тўпни отаётган ўйинчига нисбатан тўғри позицияни танлаб олиш (тўпни отаётган қўл томонида жойлашиши лозим);
2. Бутун диққатини қўлдаги тўпга қаратиш;
3. Ўз ҳаракатларини тўғри қуриш учун совуққонлик ва сабирлилик соҳиби бўлиш;
4. Тўп тезлигини йўқотаётган пайтида ҳимоячи тез ва аниқ ҳаракатлар билан усулни бажариш.

Тўсик қўйишни қўллаш. Бу усулни қўллашда ҳимоячи қўйидагиларни билиши керак:

- 1) тўғри ҳаракат қилиш учун ҳақиқий тўп уришни алдовчи тўп уришдан фарқлай ола билиш;
- 2) тўп йўналишини билиб олиш учун тўп отиш турини аниқлаб олиш;
- 3) дарвоза зонасини яхши беркитиш учун ҳужумчи қаршисида пухта позицияни эгаллаш.

Тўпсиз ўйинчини таъқиб этиш- бу ҳимоячининг шахсий ҳаракати бўлиб, ҳужумчининг тўпни қабул қилиши учун қулай позицияни эгаллашга тўсқинлик этишда ва тўпни таъқибланувчидан олиб қўйишга йўналтирилган бўлади.

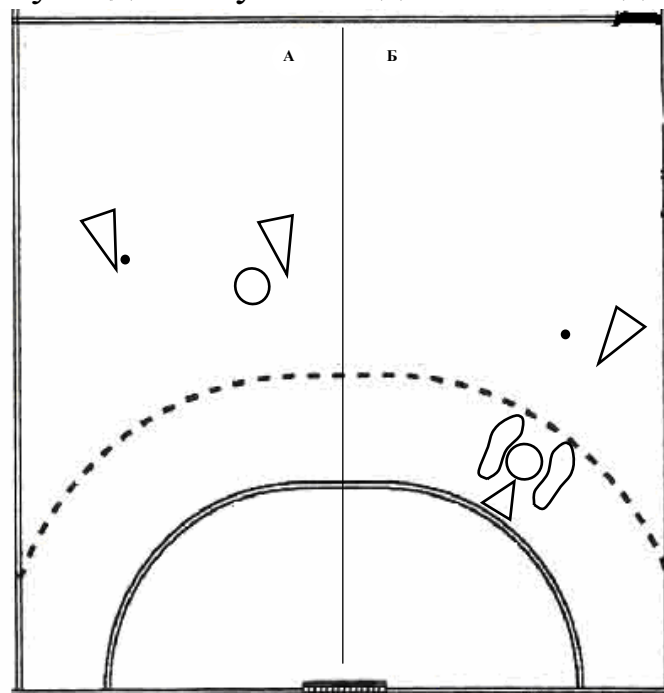
С у с т т а қ и б – ҳужумчига дарвозани ишғол қилиш учун қулай позицияни эгаллашга тўсқинлик этишга қаратилган ҳимоячи ҳаракатларидир. Бу таъқиб тури зонали ҳимояга ҳосдир. Ҳимоячи тўп узатишларни, ўйинчилар ҳаракатини ва таъқиб этаётган ўйинчининг

ҳаракатларини кузатиб бориш имкониятига эга бўлиш учун дарвоза майдонида жойлашади.

Фаол таъқиб – бу ҳимоячининг таъқиб этилаётган ўйинчига тўпни қабул қилишга тўсқинлик этишга қаратилган ҳаракатларидир. Ҳимоячи ўзининг таъқиб этаётган ҳужумчисига яқин масофада жойлашади ва шеригидан тўпни қабул қилишига тўсқинлик қилади. Агар таъқиб этилаётган ҳужумчи майдоннинг узокдан тўп отадиган жойида жойлашган бўлса (31а расм), ҳимоячи ўзининг таъқибланаётган ҳужумчисининг ҳужум чизигидан бироз четроғида жойлашади. Агар таъқибланаётган ўйинчи 6 метрли майдонда бўлса, ҳимоячи тўпли ва тўпсиз бўлган ҳужумчилар орасидан таъқибланаётган ҳужумчига орқасини ўгириб жой олади. 31 б расм.

Тўпли ўйинчини таъқиб этиш – бу ҳимоячининг шахсий ҳаракатлари бўлиб, ҳужумчининг дарвозага тўпни отишига, кетиш ёки бошқа ҳужумчилар билан ўзаро ҳаракатларни амалга оширишга тўсқинлик қилишга қаратилган. Ҳимоячи ўзининг фаол

таъқибчи орқали ҳар доим ҳам ҳужумчининг тўпни муваффақиятли қабул қилиб олишга тўсқинлик қила олмайди. Агар таъқибланаётган ўйинчи тўпни қабул эта олган бўлса ва ҳимоячидан маълум масофада бўлса, бу ҳолда ҳимоячи дарвозага тўп отишни олдини олиш учун ва ҳужумчиларнинг ўзаро ҳаракатларини чегаралаш учун унга тезлик билан яқинлашиб олиши керак. Бу ҳаракат чиқиш деб аталади. Чиқишни ҳужумчининг тўпни қабул қилишида амалга ошириш лозим, чунки алдовчи ҳаракатлар имконияти бу ҳолатда анча камаяди. Чиқиш билан бирга, ҳимоячи одатда тўпга ва ўйинчига тўсиқ қўйишни амалга оширади. Агар ҳимоячининг чиқиши муваффақиятсиз кечса ва ҳужумчи тўпни қабул қилиб ҳимоячидан ўзининг кейинги ҳаракатлари тайёргарлигида илгарилаб кетса, ҳимоячи тезлик билан 1.5-2 м. масофага орқага чекинади. Унинг кейинга ҳаракатлари таъқибланаётган ҳужумчи ҳаракатлари билан белгиланади. Агар ҳужумчи кетишни амалга



31 - расм. Тўпсиз ҳужумчини таъқиб қилаётган ҳимоячининг жойлашиши: а) дарвозабон майдонидан бир қанча масофада, б) дарвозабон майдони чизигида

оширмоқчи бўлса, ҳимоячи орқага 2 м. масофани сақлаган ҳолда тўпни олиб қўйиш мақсадида қулай вазиятни кутиш учун чекинади. Бу ҳаракатни майдоннинг узокдан тўп отадиган жойида амалга ошириш мумкин. Майдоннинг яқиндан тўп отадиган жойида чекинишни амалга оширгач, ўзининг қарши ҳаракат қобилиятини тиклайди ва курашда фаол қатнашади.

Тўпни тутиб олиш. Тўпни тутиб олиш учун ҳимоячи тўпнинг учиш йўналишини, унинг тезлигини аниқлаб олиши ва тўпни эгаллаб олиш учун қулай позицияни танлаши керак. Тўпни тутиб олиш муваффақиятли бажарилганлиги жамоадошлар учун тезкор ҳужумга отланиш учун ишора ҳисобланади. Майдон кўндалангига йўналтирилган тўпни тутиб олиш мумкин. (23 - расм). Бунинг учун ҳимоячи ўзининг мақсадларини билдирмасдан, олдиндан ўзини олдинга қараб сапчишга тайёрлаши керак. Ҳужумчи тўпни узатишга қаратилган тайёрлов ҳаракатларини амалга оширгач ва тўп йўналишини ўзгартириб бўлмайдиган пайтда, ҳимоячи тезлик билан тўп узатилиш чизиғини эгаллайди. Тўпни қабул этаётган ўйинчи томон ҳаракатланиш керак. Агар тўпни тутиб олиш муваффақиятсиз кечса, ҳимоячи, тўпни қабул қилган ўйинчининг ёнида бўлганлиги учун, унга тўсиқ қўяди. Бундан ташқари, тўпни қабул этиш давридаги ҳимоячининг тезкор яқинлашиши ҳужумчи мўлжалини бузиб, тўпни беркитишга ундайди. Узатилган тўпни тутиб олишни ҳужумчининг орқасидан чиққан ҳолатда амалга ошириш мумкин (айниқса у тўпга қарши чиқмаса). Бу ерда энг асосийси ўзининг ниятларини билдирмаслик ва ҳужумчидан ўзиш учун тезлик билан ҳаракатланиш.

Алдовчи ҳаракатлар (финтлар) – бу ҳимоячини шахсий ҳаракатлари бўлиб, ҳужумчини муайян жавоб ҳаракатларига ундайди.

Ҳ а р а к а т л а н и ш д а г и а л д о в ч и ҳ а р а к а т л а р (финтлар):

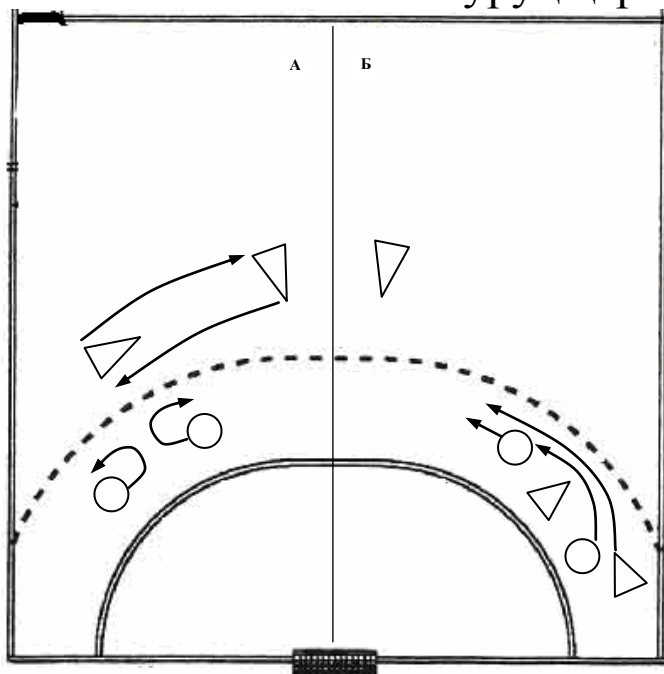
- 1) ҳужумчини майдоннинг бир томонига йўналтириш учун, ҳимоячи бир тарафга сурилади, очик майдонни кўрган ҳужумчи майдоннинг шу қисмига отланади, ҳимоячи бу ҳолатда уни гавдаси билан тўсиб ҳаракат қилишга қўймайди;
- 2) ҳужумчининг шошилиш ҳаракатларини келтириб чиқариш учун ҳимоячи унга ташланади ва ҳужумни намоёни қилади, одатда ҳужумчи тўпдан қутулишга ёки тўпни ерга уриб олиб кетишга ҳаракат қилади. Аммо ҳимоячи керакли масофани сақлаган ҳолда тўхтаб қарши ҳаракат қилишга тайёрланади.

3) Икки ҳужумчи орасида қолган ҳимоячи тўпли ҳужумчига ташланади. Тўпли ҳужумчини тўпни ерга уриб олиб юришини тўхтатиб, тезда унинг тўпсиз бўлган шеригини таъқиб остига олади.

Бу ҳолатда тўпли ўйинчи тўпни дарвозага жойидан отишга ёки тўпни йўқотишга мажбур бўлади.

Тўсик қўйишдаги алдовчи ҳаракатлар – қўйидагича амалга оширилади. Ҳимоячи олдиндан ҳужумчининг тўпни отишга қўлай бўлган бўшлиқни беркитади. Бу билан ҳужумчига қўлай бўлмаган тўп отиш усуллари қўллашга мажбур этиб, тўп йўналишини олдиндан аниқлаб олади ва тўпга тўсик қўяди.

Гуруҳ ҳаракатлари



32 - расм. Ўтиш: а) алмашиб, б) кузатиб

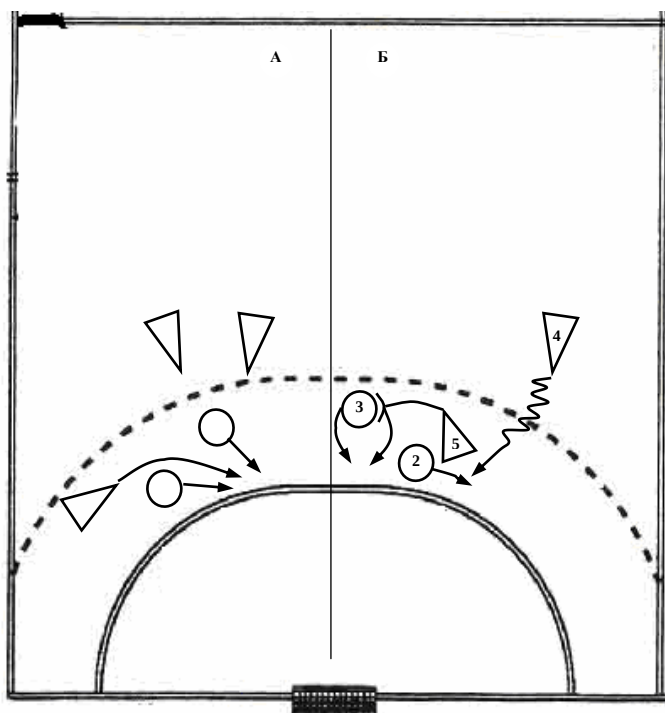
Ҳимоядаги гуруҳ ҳаракатлари – икки ёки уч ўйинчининг айрим ўйин ҳолатларида ҳужумчиларга қарши курашда бир бирига юқори даражадаги кўмак беришга қаратилган ўзаро ҳаракатларидир. Гуруҳ ҳаракатлари қуйидагилардан иборат:

- 1) ёрдам қилиш (подстраховка)
- 2) ўтиш (переключение)
- 3) бекиниб кириш (проскальзывание)
- 4) ўйинчиларни тақсимлаб олиш (разбор игроков)

Ёрдам қилиш - бу гуруҳ ҳаракатлари турида ҳар бир ҳимоячи доим ўзининг жамоадошига ёрдам бериб, таъқибдан халос бўлган ҳужумчини таъқиб остига олади ва унга қаршилиқ кўрсатади. Бу усул таъқиб этишда ва тўсик қўйишда қўлланилади.

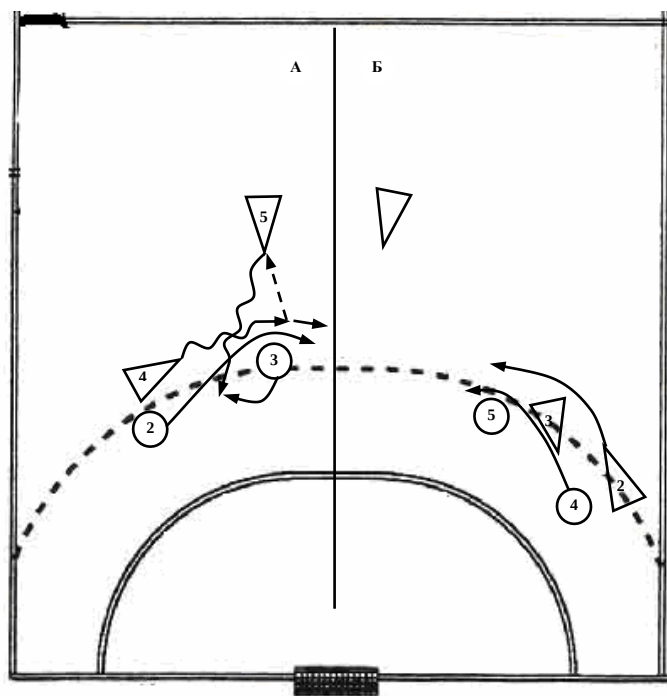
Таъқиб пайтидаги ёрдам қилиш усули ўйинчиларни зонали ҳимояланиш пайтида ҳужумчи билан якка кураш олиб бориш учун чиққан шеригининг зонасини беркитиш учун тўп бўлган тарафга силжиб боради.

Агар бир ҳимоячи ҳужумчини муваффақиятли таъқиб қилолмаса, бошқа жамоадоши ҳам бу ҳужумчига қарши ҳаракатларни амалга оширади. Ёрдам қилувчи ҳимоячи ҳужумчини таъқибчи томонга чекинтириши лозим.



33 - расм. Ўтиш:

а) ярим ўрта ўйинчини тақиб қилишда б) тўсиқ пайтида



34 - расм. Бекиниб кириш

Тўсиқ қўйишдаги ёрдам қилиш ҳаракатлари шундан иборатки, ёрдам қилувчи ҳимоячи таъқиб этувчининг ҳаракатларини такрорламайди, балки у тўсиқ қўядиган майдон бўшлиғини қамраб олади. Агар жамоадошлар ёнма-ён турган бўлса, улар ўз қўллари билан девор ташкил этишлари лозим. Агарда жамоадошлар кетма-кет жойлашган бўлса, олдиндаги ҳимоячи юқоридан, кетиндаги ҳимоячи эса ён ёки паст тарафдан тўсиқ қўйишни амалга оширади.

Ўтиш бу – ҳимоячиларнинг ўз таъқибланувчи ҳужумчиларини алмаштиришда қўлланиладиган гуруҳ ҳаракатлари туридир.

Ўтиш ҳужумчиларнинг қарама қарши ёки кесишган ҳаракатларнишларида қўлланиши мумкин. Бу ҳолда таъқибланувчи ҳужумчиларнинг алмаштирилиши уларнинг бир бирига яқин келиб қолган пайтида амалга оширилади (32а-расм).

Ўтишни ҳужумчи дарвоза майдони бўйлаб ҳаракатланаётган ҳолда ҳам амалга ошириш мумкин (32б-расм).

Бунда таъқиб этувчи ҳимоячи уни ўзининг энг яқин шеригигача кузатиб боради ва ўйинчини унга

топширади. Хужумчи бошқа ҳимоячи таъқиб остига ўтади. (33а-расмда) яримўрта ўйинчини таъқиблашда ўтишнинг бир варианты кўрсатилган. Ўтишни тўсиқ қўйишда ҳам амалга оширилади (33б-расм).

3-рақам остидаги ҳимоячи тўсиқ қўювчи ҳужумчига, 2-рақам остидаги ҳимоячи эса 4-рақам остидаги тўпли ҳужумчига ўтади. Тўпли ўйинчини таъқиб этиш пайтида ўтишни қўллаш мумкин эмас. Тўпли ҳужумчи тўпни бошқа жамоадошига оширмагунга қадар таъқиб этилади.

Ҳужумчидан тезроқ ҳаракатланаётган ҳимоячига ҳам ўтишни амалга ошириш мумкин эмас.

Бекиниб кириш – бу гуруҳ ҳаракатлари тури таъқиб даврида ҳимоячиларга бир бирларининг орасида рўй бериши мумкин бўлган тўсиқлар ва тўқнашувларни олдини олишга имкон беради. Кўпинча бу ўзаро ҳаракатлар шахсий ва аралаш ҳимояда қўлланилади. Тўпли ўйинчини таъқиб қилиш пайтидаги бекиниб киришнинг бир варианты (34а-расм) кўрсатилган. 4-рақамли ҳужумчи тўпни ерга уриб олиб юриб ўзини таъқиб қилувчини (2) унинг (3) рақамли жамоадошига рўпара қилади. Тўқнашишнинг олдини олиш учун ҳимоячи (2) ўзининг таъқибланувчисига имконият борица яқинлашади, ҳимоячи (3) эса орқа тарафга чекинади. Ўйинчи (2) ва ўйинчи (4) ўтиб кетиши билан, ҳимоячи (3) яна ўзининг таъқиб остидаги ҳужумчисига (5) нисбатан керакли позицияни эгаллайди.

Бошқа вариантда эса (34б-расм) 2-рақамли ҳужумчи 4-рақамли ҳимоячини ўзининг ҳужумдаги 3-рақамдаги шеригига рўпара қилишга ҳаракат қилади. Бу ҳолда 4-рақамли ҳимоячи ўзининг 5-рақамли жамоадоши ва 3-рақамли ҳужумчи орасидан бекиниб киради. Таъқиб этувчи ўйинчининг 5-рақамдаги жамоадоши эса бўш жойни ҳосил қилиш мақсадида орқага чекинади. Бекиниб киришни қўллаб ўтишда имтиёз қўйидагиларга берилади:

1. Тўпли ҳужумчини таъқиб этаётган шеригига;
2. Тўп томон ҳаракатланаётган шеригига;
3. Аралаш ҳимоядаги шахсий таъқиб этувчи ўйинчига.

Ўйинчиларни тақсимлаб олиш – бу гуруҳ ҳаракатларининг турида ҳимоячилар маълум пайтда бир вақтнинг ўзида бир неча ҳужумчини фаол таъқиб остига олади. Бу ўзаро ҳаракатлар тўпли ўйинчини “3 сония”, “тўп билан уч қадам” қоидаларини бузишга, ёки тўпни режалаштирилмаган томонга йўллашга мажбур қилишга қаратилган. Ўйинчиларни тақсимлаб олишни амалга ошириш вақтини тўғри танлай олиш жуда муҳим. Агар ҳимоячи ҳужумчини олдиндан фаол таъқиб этишни бошласа, ҳужумчи бошқача қарор қилиши мумкин.

Ўйинчилар тақсимотини қўйидаги пайтларда ўтказиш керак:

- 1) Тўпли ҳужумчи тўпни ерга уриб олиб юриб ва илгандан сунг учинчи қадамни ташлаб, тўпни узатишга тайёрланаётган бўлса;
- 2) Агар тўпни ўйинга киритишга ҳуштак чалинган бўлса;
- 3) Агар ҳужумчи сакраб тўпни узатмоқчи бўлса.

Жамоа ҳаракатлари

Ҳимоядаги жамоа ҳаракатлари қўйидаги уч турга бўлинади:

- 1) шахсий ҳимоя;
- 2) зонали ҳимоя;
- 3) аралаш ҳимоя.

Дарвоза ҳимоясига йўналтирилган турли турдаги ҳаракатларни моҳирлик билан қўлланилиши ғалаба учун курашда устунлик беради.

Шахсий ҳимоя- бу жамоа ҳаракатлари турида ҳар бир ҳимоячи ўз ҳужумчисини таъқиб этади. Бу ҳимоя турида тўпни узатиш ва дарвозага отиш қийинлашади, чунки ҳар бир ўйинчи таъқиб остида бўлади. Ўйинчиларни тақсимлаб олиш қўйидагича амалга оширилади:

1) мураббий ҳар бир ҳужумчини унинг маҳорати ва тажрибасига кўра тақсимлайди:

тезкор ҳужумчиларни чаққон ҳимоячилар таъқиб остига олади.

2) ҳимоячилар ўзларига яқин бўлган ҳужумчиларни тақсимлаб олишади.

Бу усулнинг иккинчи варианты фақат барча ўйинчиларнинг ҳимоя ҳаракатларига бир хил тайёргарликка эга бўлган ҳолларида амалга оширилиши мумкин.

Шахсий ҳимоя қўйидаги икки усулда амалга оширилиши мумкин:

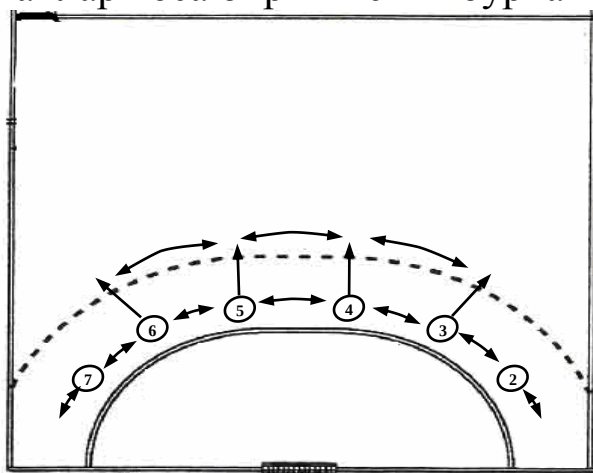
- 1) ҳимоячиларнинг ўтиши билан;
- 2) ҳимоячилар ўтишисиз.

Ўтиш билан бўлган шахсий ҳимояни ўйинчилари ўта ҳаракатчан бўлган жамоа қўллаши мумкин. Ўтишсиз ҳимоя учун ҳимоячиларнинг юқори даражадаги иш қобилияти ва тактик маҳорати вазиятларни олдиндан пайқамок учун керак .

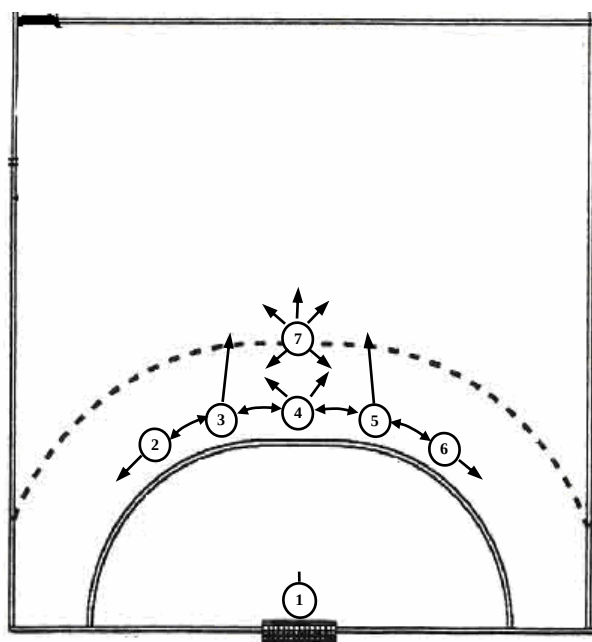
Шахсий ҳимоя бутун майдон бўйлаб ёки ўз майдонида қўйидаги ҳолларда қўлланилади:

- 1) агар рақиб жамоасидан бир ўйинчи ўйиндан четлатилган бўлса;
- 2) агар рақиб жамосига қулай бўлган тактикани бузиш керак бўлса;
- 3) агар рақиб жамоаси жисмоний ва техник жиҳатдан кучсиз бўлса;
- 4) агар тўпни тезлик билан эгаллаш керак бўлса.

Зонали ҳимоя – бу жамоа ҳаракатлари турида ҳар бир ҳимоячи ўйинчиларнинг ҳаракатланиш тизимида муайян вазифаларни бажаради ва шу тизимнинг муайян бир қисми учун жавобгарликни олади. Зонали ҳимояда ўйинчиларнинг ҳаракатланиши рақибнинг жойлашиши ва ҳужумнинг йўналишига қараб амалга оширилади. Ҳимояда ўйинчилар жойлашишининг бир неча вариантлари мавжуд. Шулардан асосан бештаси зонада жойлашишга ҳаракат қиладилар: бурчакларда, марказда, ва иккитаси уларнинг орасида. Бундай ҳолда бирдан учгача мудофаа чизиғини ташкил қилиши мумкин. Энг баланд бўйли ҳимоячилар ўртада, қолганлари эса бирин-кетин бурчак тарафга жойлашади.



35 - расм. 6:0 ҳимоя тизими



36 - расм. 5:1 ҳимоя тизими

Зонали ҳимоя қилиш тизимлари қаторига қуйидагилар киради: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 2:4.

6 : 0 ҳимоя тизими. Барча ҳимоячилар дарвоза майдони бўйлаб жойлашади. Бу бошланғич сафланишдир. Ҳимоя ҳаракатларини қуйидаги усулларда амалга ошириш мумкин:

1) ҳимоячилар дарвозабон майдонида жойлашиб, фақатгина тўп йўналишига қараб силжишади. Бу ҳимоя чиқишсиз амалга оширилади. Бу услубни узоқ масофадан тўп отишни амалга ошираолмайдиган жамоаларга қарши қўллаш мумкин. Бунда барча ҳимоячилар тўпга тўсиқ қўйишни билишлари шарт.

2) чиқиб ҳимоя қилиш. Агар бир ҳужумчи яқин тўп отишлар зонаси яқинида тўпни қабул қилса, унинг қаршисида жойлашган ҳимоячи олдинга чиқиб уни таъқиб қилади ва тўпни

тўсишга, уриб чиқаришга, олиб қўйишга ҳаракат қилади (35-расм). Ҳосил бўлган бўшлиқни эса ҳимоячидан чап ёки ўнг тарафда жойлашган

жамоадошлари назорат қилади. Хужумчини тўпдан қутулишга мажбур этган ҳимоячи яна жойига қайтиб келади.

Чизикқа қайтиб келишнинг икки усули бор:

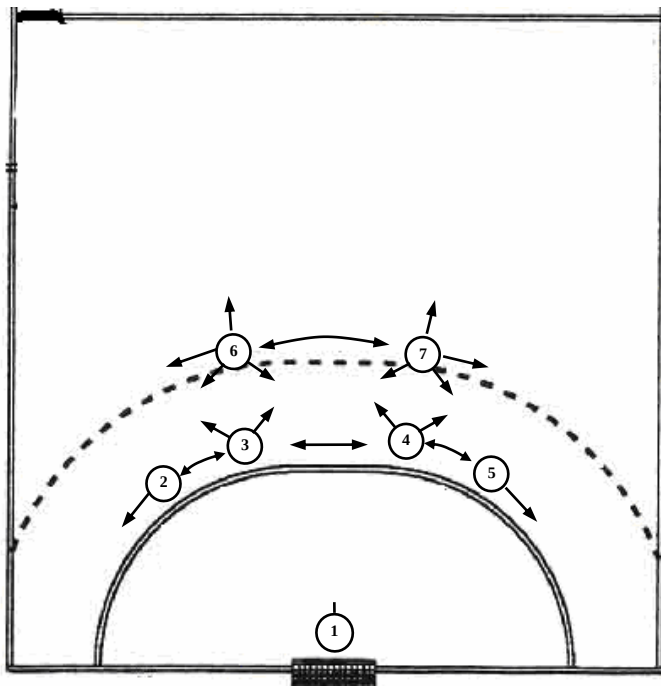
- 1) ҳимоячи ўз ўрнига қайтиб келади ва доимий равишда ўзининг аниқ жамоадошлари ўртасида бўлади;
- 2) хужумчини таъқиб қилиш учун узок масофага чиққан ҳимоячи ўзининг ўрнига энг қисқа йўл билан қайтиб келади.

Бу усулнинг иккинчи варианты илғор ҳисобланади, лекин ҳимоячиларнинг барчасидан ҳар қандай вазиятда ҳимоя ҳаракатларини олиб бориш учун юқори даражадаги маҳоратни талаб этади.

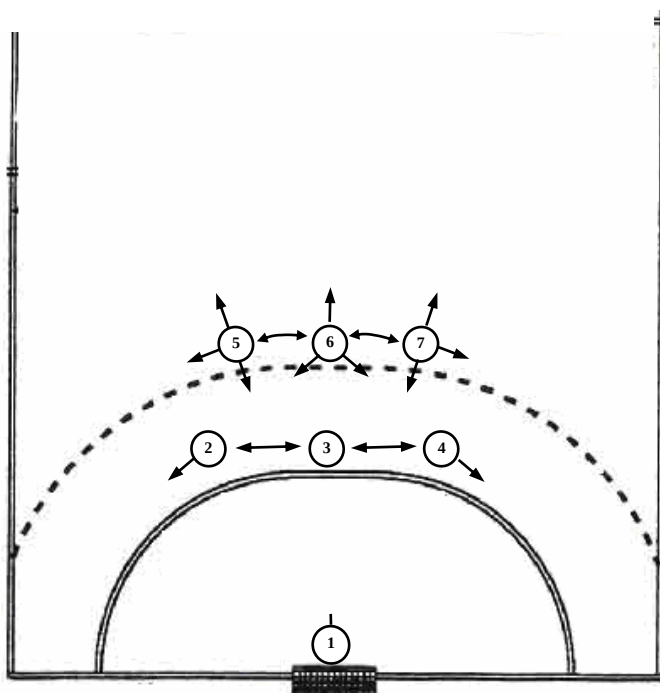
6:0 услуби кенг фронтли ҳаракат этадиган ва яхши қанот ўйинчиларга эга бўлган жамоаларга қарши қўлланилади.

5:1 ҳимоя қилиш тизими. Бу тизимда 5 ҳимоячи 6 метрли чизик бўйлаб жойлашади, бир ўйинчи эса улар олдида 9 метрли чизикдан ўрин олади (36-расм). Олдинда жойлашган ўйинчи вазифасига хужумчига тўп билан эркин ҳаракат қилишга қўймаслик ва марказий позициядан дарвозага тўп отишга тўсиқинлик қилиш киради. Бу ўйинчи чакқон, серғайрат, толмас ва қатъиятли бўлиши керак. Қолган ўйинчилар 6:0 ҳимоя тизими тамойилига кўра олдида чиқмасдан ҳаракат қила-дилар.

4:2 ҳимоя тизими. Бу тизимда 4 ўйинчи 6 метрли чизик бўйлаб, икки ўйинчи эса олдинда - 9 метрли чизикда жойлашади (37 - расм). Олдинда жойлашган ҳимоячилар жуда ҳаракатчан



37 – расм. 4:2 ҳимоя тизими



38 - расм. 3:3 ҳимоя тизими

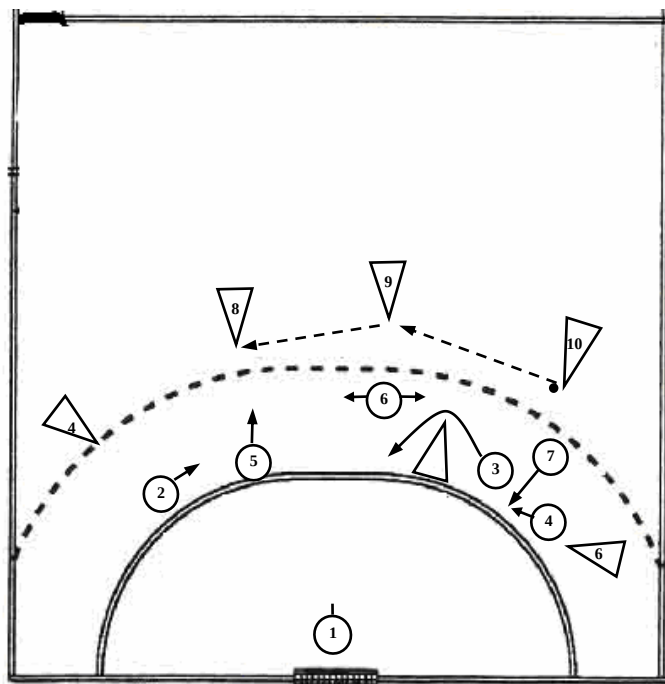
бўлиши керак, тўпга ва ўйинчиларга тўсик қўйиш усуллари тўла эгаллаган бўлиши лозим. Бу икки ўйинчининг асосий вазифаси ҳужумчиларни марказдан ёриб кириш ва узоқ масофадан тўп отишларнинг олдини олишдан иборатдир.

Бу ҳимоя тизими иккита кучли, аммо ҳаракатчан бўлмаган ҳужумчиларга эга бўлган жамоаларга қарши қўлланилади.

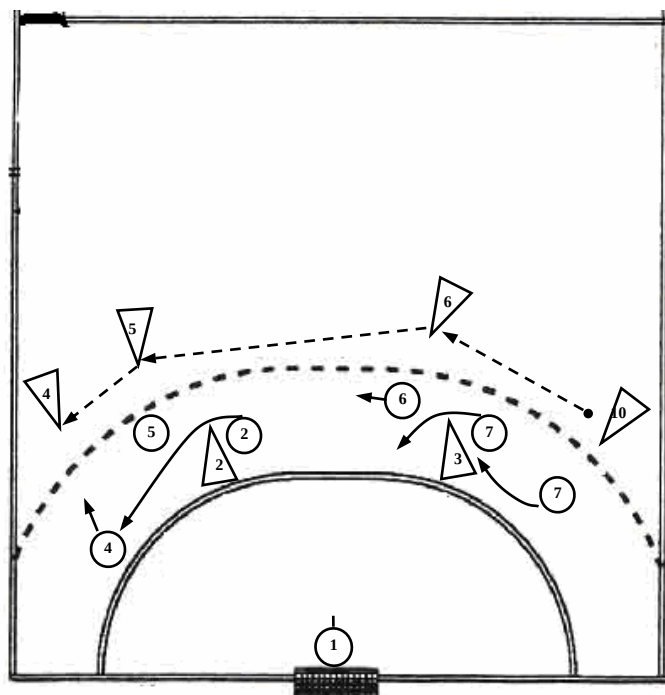
3:3 ҳимоя тизими. Бу тизим икки ҳимоя чизиғидан иборат бўлиб, ҳар бир чизикда учтадан ўйинчи ўрин олган бўлади. Биринчи учлик 6 метрли чизикдан, бошқаси эса 9 метрли чизикдан ўрин олади (38 - расм). Ўйинчиларнинг асосий вазифаси марказий ва ярим ўрта позициядан амалга ошириладиган тўп отишларнинг олдини олиш. Икки чизикдаги ўйинчилар ва дарвозабоннинг муваффақиятли ўзаро ҳаракатлари дарвозани мустаҳкам бекитади.

7-рақамли ҳимоячи 10-рақамдаги тўпли ўйинчига (39-расм) ҳужум қилса, унинг жамоадoshлари тўп томон силжишади. 6 рақамли ҳимоячи марказий ҳужумчини таъқиб этади, 3-рақамли ўйинчи чизикдаги ҳужумчини фаол таъқиб қилади, 5-рақамдаги ҳимоячи эса дарвоза майдони чизиғида хавфсизликни таъминлаш учун орқага чекинади. Тўп 8 рақамдаги ҳужумчига оширилганда унга қарши 5-рақамдаги ҳимоячи яқка курашга чиқади, 7-рақамли ҳимоячи эса орқага чекинади.

3:3 ҳимоя тизимида 5,6,7 рақамдаги ўйинчилар ҳужумчиларга марказий позициялардан тўп отишга имконият бермаслик ва ўз



39 - расм. 3:3 ҳимоя ҳаракати схемаси



40 - расм. 2:4 ҳимоя ҳаракати схемаси

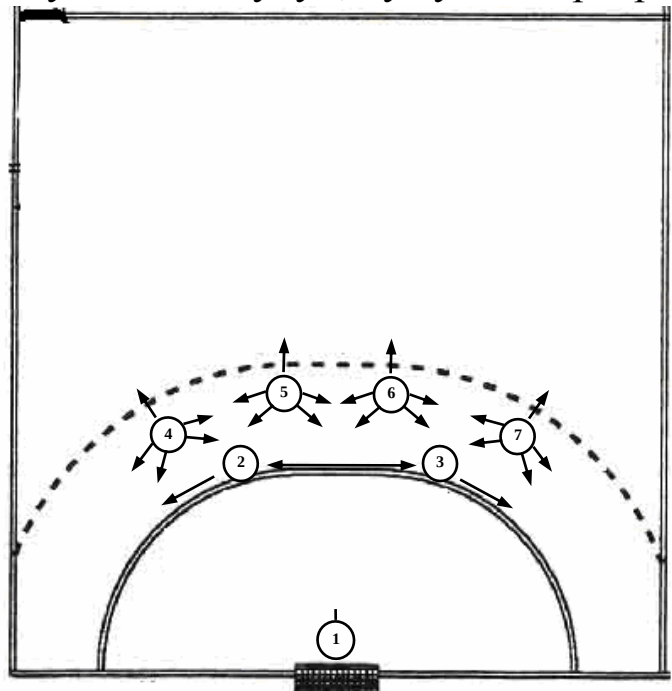
шериклари билан эркин ўзаро ҳаракат қилишлари керак. Қанотдаги ҳимоячиларнинг вазифаси ҳам шудир. Шу сабабдан 3:3 тизимида қанотларда ҳимоя жуда заиф бўлади.

2:4 ҳимоя тизими. Бу ҳимоя тизимида тўрт ўйинчи олдиндан ва икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғидан ўрин олади (40 - расм). Олдинги ўйинчилар ҳужумчиларни фаол қарши олиб, уларнинг ўзаро ҳаракатларини қийинлаштиради. Агар тўп қанотдаги ҳужумчиларнинг бирига узатилса (4), қарама-қарши тарафдаги ҳимоячи (7) орқага чекинади ва қолган ҳимоячилар билан тўп томон силжийди (41 - расм). Тўп унинг томонига узатилиши билан, у (7) тўпли ҳужумчига қарши фаол курашади. Бу ҳимоя тизими ўйинчиларнинг юқори даражадаги тайёргарликга эга бўлгандагина қўлланиши мумкин. 2:4 ҳимоя тизими айрим ҳолларда қўлланилади : тўпни тутиб олиш учун, ҳужум қаторлари орасидаги алоқани бузиш учун.

Аралаш ҳимоя – жамоа ҳимоя тури бўлиб, бунда ўйинчиларнинг бир қисми зонали ҳимояда, бир қисми эса ҳужумчиларни яқка тартибда таъқиб қилган ҳолда ўйин юритишади. Шахсий таъқиб остига фақат айрим рақиб ўйинчилари олинади, чунки уларга нисбатан зонали ҳимояни қўллаш етарли эмас. Одатда, яқка тартибда таъқиб остида кучли ва тажрибали ўйинчилар, ҳужумни ташкил этадиган иккинчи ҳужум қаторидаги ўйинчилар бўлади. Аралаш ҳимоя тизими баъзи ўйинчиларни ҳужумдан четлатиш ва рақибнинг ишлаб чиққан ҳужум тизимини бузишга қаратилади.

Аралаш ҳимоя тизимини ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатларига кўра ва таъқибчиларнинг сонига кўра 2 турда ташкил қилиш мумкин.

5+1 ҳимоя тизими. Бу ҳимоя тизимида беш ўйинчи зонали ҳимояни 5:0 тизимида амалга оширади. Олтинчи ҳимоячи энг хавфли ҳужумчини фаол ҳолда таъқиб қилади ва уни ўйиндан бутунлай четлатишга ҳаракат қилади. Баъзида таъқиб ўз майдонининг ярмида, баъзида ҳужумчига қулай бўлган позицияларда ҳам амалга оширилади.



41 - расм. 2:4 ҳимоя тизими

Агар узоқ масофадан тўп отишларни амалга оширадиган ўйинчи қанотдаги позициядан ўрин олган бўлса, якка тартибда таъқиб остига 2-чи қатордаги ҳужумчини олиш мумкин. Бўндай алмаштириш қўлланганда рақибнинг ҳужум тизими бузилган бўлади ва рақиб қулай бўлмаган вазиятда ҳаракат этишга мажбур бўлади.

4+2 ҳ и м о я т и з и м и. Бу ҳимоя тизими рақиб жамоасида узоқ масофалардан ҳужум қилиш воситаларини пухта эгаллаган ўйинчилар бўлганда қўлланилади. Бунда тўрт ҳимоячи зонали ҳимояда (4:0), иккитаси эса доимий равишда энг хавфли ҳужумчиларни таъқиб қилишни амалга оширади.

Аралаш ҳимоя тизимини муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидагиларга эга бўлиш лозим:

1) шахсий таъқиб учун тажрибали ҳимоячилар. Улар нафақат таъқибда, балки имконият даражасида бошқа жамоадошлари билан ўзаро ҳаракатларда ҳам қатнашишлари керак;

2) зонали ҳимояни амалга оширадиган ўйинчилар. Якка тартибда таъқиб қилаётганларга ҳар томонлама ёрдам бериб, зарурий ҳолларда хавфли ҳужумчига қарши ҳаракатлар олиб боришлари мумкин.

Жамоа ҳимоя ҳаракатларининг тактик тамойиллари:

1) Алмашиш тамойили.

Бу тамойил тўп рақиб жамоасига ўтгандан сўнг, дарҳол ҳужумдан ҳимояга ўтишни кўзда тутди. Ҳимоячилар тезлик билан таъқиб этиш ҳаракатларини бошлашади. Улар таъқиб остига ўзларига энг яқин масофада жойлашган ҳужумчини олишади. Агар ҳимоячи яқинида бирор бир ҳужумчи бўлмаса, ҳимоячи дарҳол ўзининг ҳимоя майдонига қайтиши лозим. Бу ҳолда ҳимоячи ихтиёрий равишда дарвозага таҳдид этаётган ҳужумчини таъқиб остига олиши керак (ҳужумчи бу ҳимоячининг позициясида ҳаракатланмаётган бўлса ҳам). Бу муайян позицияга жавобгар ҳимоячи бу ҳужумчига ўтгандан сўнг ҳимоячи ўзининг тизимидаги ўрнини олиши мумкин.

2) Сон жиҳатдан устунликка эришиш тамойили.

Бу тамойил шундан иборатки, таҳдид солаётган тўпли ўйинчи зонасида доим ҳимоя “девори” бўлиши керак. Юқори тезликдаги ҳаракатланишлар ҳисобига дарвоза ишғол бўлиш имконияти бор бўлган позицияда ҳимоячилар сон жиҳатдан устунликни келтириб чиқаришлари керак. Бу эса уларга жамоадошларига ёрдам бериш ва гуруҳ бўлиб тўсик қўйиш имкониятини беради. Бу тамойилни қўйидагича амалга оширса бўлади:

а) агар ҳимоячи бир ҳужумчига алданса, бошқа ҳимоячи у ҳужумчини таъқиб қилишга ўтади;

б) агар тўпли хужумчи ўтиш орқали ҳимоя чизиғи томон отланса, ҳимоячи ўзининг хужумчисини тарк этиб, дарҳол тўпли хужумчини таъқиб қилишга ўтади.

3) қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилиш тамойили.

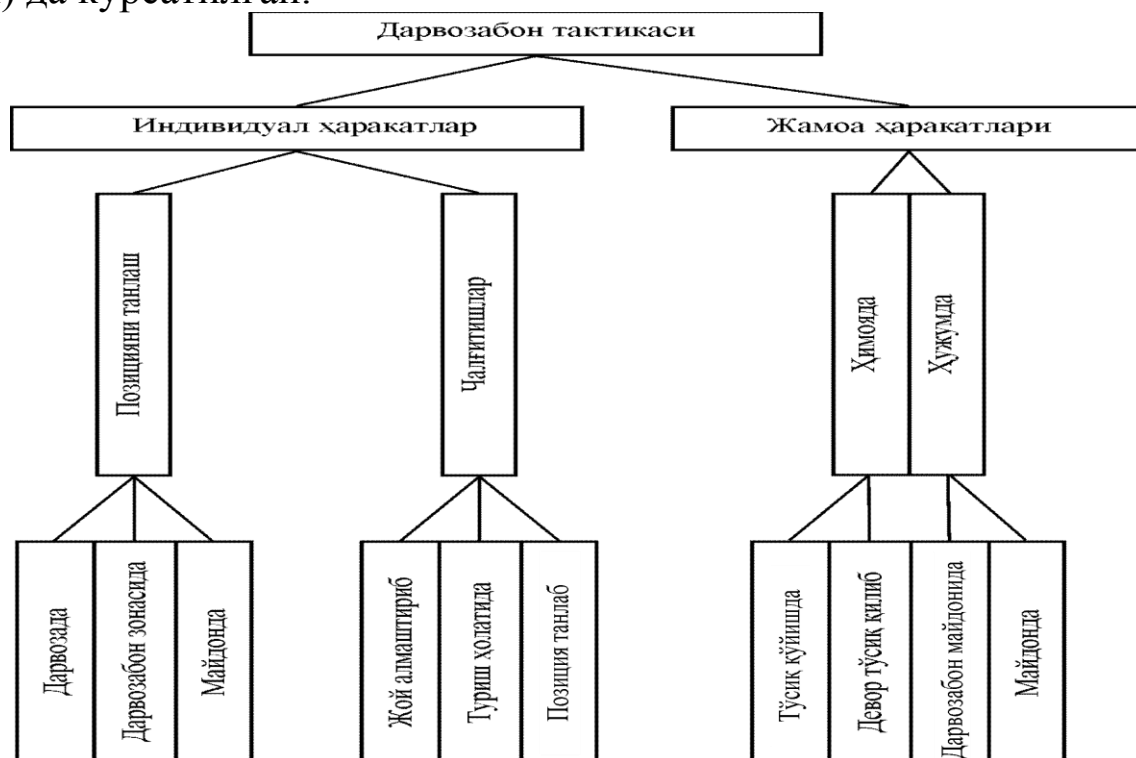
У шундан иборатки, тўпли хужумчи қайси ҳимоячининг йўналишида ҳаракатланса, шу ҳимоячи тўпли хужумчини таъқиб остига олади. Ҳимоячининг ҳаракат йўналиши қарама қарши бўлиб амалга оширилиши шарт.

4) Тўп узатилишининг олдини олиш тамойили. Бу тамойил ҳимоячиларнинг хужумчиларга нисбатан муайян бир ҳимоя тизимида амалга ошириладигани, бунда тўпни узатиш имконияти қийинлашади ёки тўпни узатиш имконияти умуман бўлмайди. Бунинг учун ҳимоячи тўпли хужумчи ва таъқиб қилаётган ўйинчиси орасидан ўрин олади.

Ҳимоя вазифаларини муваффақиятли бажариш учун барча ҳимоячилар ҳамма айтиб ўтилган тамойилларга тўла амал қилишлари лозим. Агар бирор бир тамойил тўла бажарилмаса, ҳимоя тизимида заиф жой пайдо бўлади ва рақиб бундан фойдаланиб, устунликка эришиши мумкин.

Дарвозабон ўйини тактикаси

Ўйиннинг якуний натижаси кўпинча дарвозабоннинг ўйинига боғлиқ бўлади. У тўпнинг йўналишига энг охирги таъсирни кўрсатиши мумкин, ва шу сабабдан, дарвоза ишғол бўлиши ёки бўлмаслигини ҳал қилувчи ҳисобланади. Дарвозабон тактикасининг умумий шакли (42-расм) да кўрсатилган.



42 – расм. Дарвозабон тактикаси

Дарвозабон ҳимоя тактикаси

Шахсий ҳаракатлар

Ҳимояда дарвозабон ўйинининг муваффақияти унинг тўпни ушлаб қолишга қаратилган қанчалик самарали усулларни танлай олиш билан белгиланади. Дарвозабон тўпнинг йўналишини ҳисобга олиб турли усулларни қўллайди, уни тўхтатиб қолиш учун керакли усулни танлаб қўллашга тўғри келади. Шартли равишда дарвозани мунтазам тўртбурчакларга бўлиб оламиз (43 - расм). Пастдаги тўртбурчаклар йўналишидаги тўпларни пастки деб номлаймиз. Икки кейингиси – ўрта,

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

43 - расм. Дарвозанинг шартли зоналари

тепа қисмидагини эса юқори деб номлаймиз. 1-тўртбурчак йўналишига отилган тўпларни-узоқ тўплар, 2-тўртбурчак йўналишидаги тўпларни-ўрта, ва 3-тўртбурчак йўналишидагиларни эса яқин тўплар деб атаймиз.

Агар паст тўпни 1-тўртбурчак йўналишида отилса, дарвозабон бир оёғи билан “шпагат” усулини ва олдинга қарши чиқишни амалга ошириб тўпни қайтаради;

агарда 2-тўртбурчак йўналишида отилса – сирпаниш (мах) ва олдинга қарши чиқиш(выпад);

3-тўртбурчак йўналишида бўлса - бир ёки икки оёқ билан қарши чиқишни амалга оширади.

Агар ўрта тўп 1-тўртбурчак йўналишида учаётган бўлса, бунда дарвозабон 3-зонага қадам қўйиб бир қўли билан тўпни ушлаб қолади; агар учинчи тўртбурчакга йўналган бўлса – қўл билан, оёқ селпиниши (мах ноги) ва сон билан.

Агар юқори тўп 1-ёки 2-тўртбурчакларга йўналтирилган бўлса, дарвозабон сакраб туриб бир қўл билан тўпни тўхтатиб қолади; агар 3-тўртбурчакга бўлса – икки қўл билан тўхтатиб қолади.

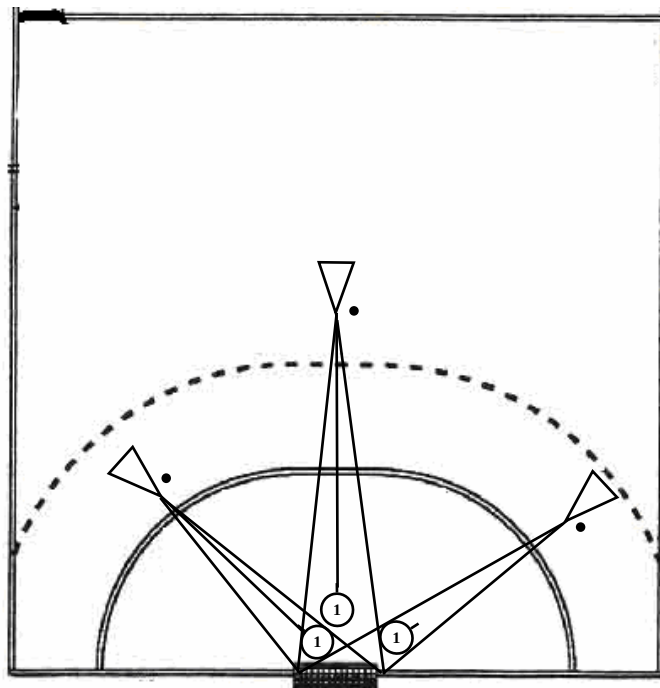
Дарвозабонни позицияни тўғри танлаб олиши унинг ҳужумчига қарши олиб борган курашининг натижасини белгилайди. Позицияни танлаб олиш тўпли ҳужумчининг қаердалигига боғлиқ бўлади. Позицияни тўғри танлаб олишда дарвозабон ҳаракатининг икки дарвоза штангасини туташтирувчи ярим ёй бўйлаб ҳаракатланиши тўғри деб ҳисобланади. Бу ярим ёйнинг дарвоза чизигидан узоқлиги 20 см дан 1 м гача бўлади. Агар тўп отиш 30^0 дан кам бўлган бурчак остида амалга

оширилса, дарвозабон штанга ёнидан 40-50 см майдонининг ичкарасидан ўрин олади (44 - расм). Тўпнинг майдон юза чизиғидан марказга қараб узоқлашиб йўналишига кўра ҳужумчининг ҳужум чизиғига қараб дарвозабон ярим ой шаклида ҳаракат қилиб позиция танлайди.

Бунинг учун унга ён тарафига 1-2 қадам қўйиш етарли. Тўп майдон марказида бўлиб қолса, дарвозабон дарвоза марказида жойлашади.

Дарвозабоннинг дарвоза майдонида эгаллаган позицияси ҳам жуда муҳимдир.

Дарвозабон учун марказий зона чизиғидан отилган тўплар жуда мураккаб ҳисобланади, чунки бу ерда ҳужумчи учун тўп отишнинг йўналишини танлаш учун катта имкониятлар бўлади. Бу ҳолатда дарвозабон дарвозадан анча олдиндан позиция танлайди.



44 - расм. Дарвозада позицияни танлаш

Тўпнинг йўналиш бурчагини камайтириш учун у дадил олдинга чиқиши керак. Бу ҳаракати билан дарвозабон тўп дарвозага кир-маслиги учун тўсиш керак бўлган бўшлиқни камайтиради.

Дарвозабон учун бу тактик ҳаракатнинг қийинлиги тўғри чиқиш фурсатини аниқлашдадир. Ҳужумчининг тўп отишидан олдин унинг рўпарасига чиқиб тайёргарлик ҳолатига туриш жуда муҳим. Баъзан ҳужумчи тўп йўналишини ўзгартиришга имконияти бўлмаган пайтда бу усулни амалга ошириш керак, бу самарали бўлади, чунки дарвозабоннинг чиқиши ҳужумчи учун кутулмаган ҳол бўлади. Бу усулни тўсатдан амалга ошириш лозим, чунки ҳужумчи тўпни дарвозабон устидан дарвозага йўналтириши мумкин ва дарвозабон бу ҳолатда якка курашни ютқазади.

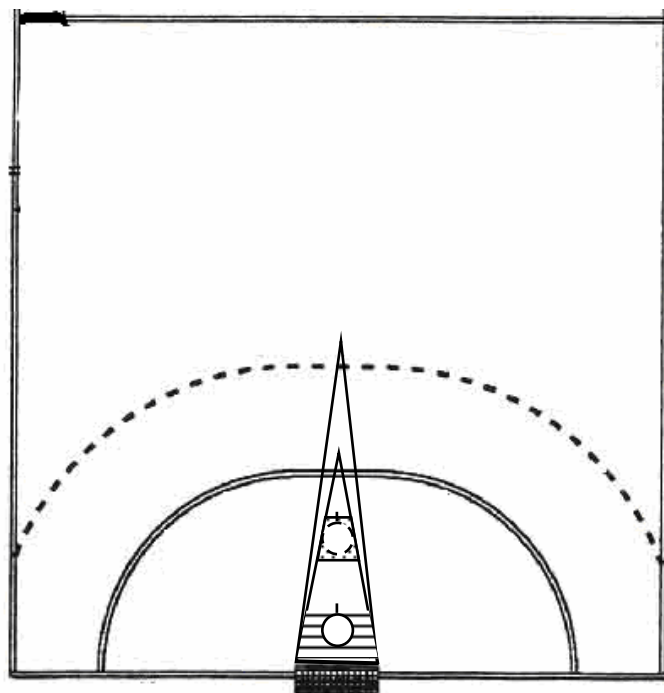
Узоқ масофадан отилган тўплар отиш бурчагини ҳам тўпга қарши чиқиш билан камайтириш мумкин (45 – расм). Бунинг учун дарвозабон ҳужумчининг тўпни отмоқчи бўлган қўлини ва тўпни назаридан қочирмаслиги керак.

Тўпнинг ҳаракатланиш йўналишини аниқлаб олиш учун қўйидагиларни эътиборга олиш керак:

1. тўп қайси масофадан отиляпти;
2. тўп отилиши қайси усул билан бажарилияти;
3. ҳимоячиларнинг майдондаги жойлашиши ва ҳаракатлари;
4. ҳужумчининг тўпни отишдаги ўзига хос хусусиятлари.

Алдовчи ҳаракатлар (финтлар) – бу индивидуал тактик ҳаракатлар бўлиб ҳужумчини дарвозанинг муайян бир қисмига муайян бир усулни ишлатиб тўп отишни амалга оширишга мажбур этади, ундайди. Дарвозабон алдовчи ҳаракатларини қўйидаги 3 турга бўлишимиз мумкин:

- 1) позицияни танлашдаги алдовчи ҳаракатлар;
- 2) дарвозабоннинг туриш ҳолатида қилинадиган алдовчи ҳаракатлар;
- 3) жойини ўзгартириб қилинадиган алдовчи ҳаракатлар.



45 - расм. Дарвозабон зонасида позицияни танлаш

П о з и ц и я н и т а н л а ш д а г и а л д о в ч и ҳ а р а к а т л а р

- 1) дарвоза олдидан 2 – 3 метр масофада жой олиб дарвозабон ҳужумчини дарвозага баландлатиб тўпни отишга мажбур этади;
- 2) дарвозабон ҳужумчининг ҳужум чизиғидан бир томонга силжиб, ҳужумчига дарвозанинг очик бўлган қисмига тўпни йўналтиришни таклиф этади.

Д а р в о з а б о н н и н г т у р и ш ҳ о л а т и д а қ и л и н а д и г а н а л - д о в ч и ҳ а р а к а т л а р

- 1) оёқларни букиб, олдинга энгашиб, дарвоза тепа қисмини очиш;
- 2) қўлларни туширган ҳолатда дарвоза тепа қисмини очиш;
- 3) оёқларни тик тутиб, қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда ҳужумчига дарвозанинг пастки қисмига тўпни йўллашни таклиф этиш;
- 4) оёқларни кенг қўйган ҳолатда (тўпни оёқлар орасидан отишни таклиф этиш).

Ж о й и н и ў з г а р т и р и б қ и л и н а д и г а н а л д о в ч и ҳ а р а к а т л а р

1) олдинга сапчиб югуриш ва бу билан хужумчини тепадан тўпни отишга ундаш.

2) гавда ва бошни бир ён тарафга энгаштириб, шу тарафга ҳаракатланишни кўрсатиш.

3) гавда оғирлигини бир оёққа ўтказиб, шу таянч оёқ тарафига тўпни йўналтиришига ундаш.

4) оёқ билан ҳаракатни бир томонга бошлаб, кейин эса тезда таянч оёқда ҳаракат намоиш этилган томонга сакраш.

Дарвозабон қуйидагиларни этиборга олиши лозим:

1) турли алдовчи ҳаракатларни қўллаш;

2) алдовчи ҳаракатларни юқори тезликда бажариш;

3) рақибларни яхши ўрганиб чиқиш ва баъзи рақиб ўйинчиларини ишонтирувчи алдовчи ҳаракатларни қўллаш;

4) шундай ҳаракат қилиш керакки, алдовчи ҳаракатлар табиий бўлиб кўринсин.

Жамоа ҳаракатлари

Дарвозабон дарвозанинг ишғол бўлишининг олдини олиши мумкин бўлган энг сўнгги ўйинчи ҳисобланади. Унинг индивидуал ҳаракатлари баъзан ўйиннинг натижасига бевосита таъсир кўрсатиши мумкин. Жамоа ҳаракатлари янада муваффақиятли бўлиши учун дарвозабон ва ҳимоя ҳаракатлари ўзаро боғлиқ бўлиши лозим. Агарда бир ҳимоячи қанотдаги тўпли хужумчини таъқиб остига олса, дарвозабон ивирсимаслик керак. Бунда унинг асосий вазифаси дарвоза штангаси олдида жойни эгаллаб яқин ён бурчакларни фаол тўсиши керак. Бундай вазиятда ҳимоячи хужумчини майдоннинг юза чизигига қараб чекинтиради ва унга дарвозанинг яқин қисмига қараганда, узоқ қисмига тўпни отиш мураккаблашади. Барча ҳолатларда ҳимоячи тўп отаётган хужумчи билан курашаётганда дарвозабон вазмин бўлиши керак.

Агарда дарвозабон кураш олиб борилаётган жойга яқинлашса, тўп кутилмаган йўналишдан дарвозага киритилиши мумкин, чунки хужумчи хохлаган усулида тўпни дарвозага йўналтириши мумкин.

Агар дарвозабон тезлик билан ҳар тарафга ҳаракатланаётган бўлса, ҳимоячининг қўлига урилиб қайтган тўпни қайтариши қийин бўлади.

Ҳаракатли девор ҳосил қилинганда тўп ўзининг йўналишини дарвозабон ўз ўрнидан силжиган пайтда ўзгартириши мумкин. Ҳаракатсиз девор ҳосил қилинганда ҳимоячилар билан келишиб дарвозабон дарвозанинг узоқ қисмини, ҳимоячилар эса яқин қисмини беркитишади. Бу ҳолда ҳам дарвозабон ўзининг жамоадошларини ёрдам қилиши лозим. 9 метрли эркин тўпни амалга оширишда дарвозабон “девор” қўйишни уюштиради.

Ўйин давомида дарвозабон ўйинчиларнинг ҳаракатини доимий равишда бошқармаслиги керак. Бу кўрсатмалар вақти-вақти билан бўлиши мумкин.

Биринчидан, ҳимоячилар ўзларининг тактик режаларини ўйин давомида қўллашади ва дарвозабоннинг кўрсатмалари ўйинчиларнинг диққатини чалғитади; иккинчидан, ўйинчилар кўпинча дарвозабон кўрсатмаларини эшитмайди; учинчидан, дарвозабоннинг ҳимоя ўйинига кўп эътибор бериши тўсатдан дарвозага тўп киришига сабаб бўлиши мумкин.

Қарши ҳужумни ташкил этишда дарвозабон муҳим ўрин эгаллайди. Унинг вазифаси тўпни қайтариб қолиб, уни эгаллаб олиш. Агар тўп майдон ташқарисига чиқиб кетган бўлса, дарвозабон уни тезлик билан ўз майдонидан кетишни амалга оширган ўйинчига ёки дарвоза майдони яқинидаги ўйинчига узатиши керак. Одатда дарвозабон тўпни кузатиш усули билан узатади. Тўпнинг йўналиш траекторияси ҳар доим бир хил бўлмаслиги керак. Агар ҳужумчи таъкиб остида бўлмаса, дарвозабон унга ихтиёрий масофага тўпни йўналтириши лозим. Агарда жамоадош ҳужумчи ҳимоячиларидан илгарилаб кетса ва улар бу ҳужумчини изма-из таъкиб этаётган бўлса, бу ҳолда дарвозабон тўпни юқоридан ҳужумчининг олдига йўналтириши мумкин. Тўпни тутиб олмаслиги учун рақиб жамоасининг дарвозабонини эътибордан чиқармаслик керак. Жамоа ҳужум ҳаракатларини амалга ошираётган пайтида дарвозабон еттинчи ўйинчи сифатида майдонда ҳаракат қилиши мумкин.

Жамоа ҳаракатлари ҳақида гапирар эканмиз, ёш спортчиларда бу ҳаракат турини шакллантиришда мураббийнинг шу соҳа билимдони эканлиги катта аҳамиятга эга. Бир жамоани камида 14 ўйинчи ташкил этадиган бўлса, уларнинг ҳар бирининг ўзига хос характери, темпераменти, қолаверса, хусусиятлари мавжуд. Уларнинг “бир ёқадан бош чиқариб” ҳаракат қилишлари, албатта, мураббийга боғлиқ. Ёшларини ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан комил инсонлар этиб тарбиялаб етиштиришда унинг аҳамияти беқиёсдир.

Ёш спортчининг психологик хулқи ва фаолиятини ҳам таъминлашда мураббийга катта маъсулият юкланади. Спортчини нафақат юқори ютуқларга эришишни таъминлаш, балки жамиятимиз маданий меросини қўллашга лаёқатли, ҳар томонлама етук инсон тарбияси ҳам мураббийнинг вазифасидир.

Шартли белгилар

●	Тўп
○	дарвозабон
○	Ҳимоячи
△	Ҳужумчи
(	ўйинчилар
→	ўйинчининг ҳаракатланиши
- - - →	тўпнинг ҳаракатланиши
~ →	тўпни ерга уриб олиб юриш
→	дарвозага отиш

ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

Спорт турларидан қўл тўпи ўйинининг серқирралиги, ёш спортчиларни тарбиялашда унинг сирли таъсиридан фойдаланиш усуллари ҳақида ҳам гап юритмоқчимиз.

Ёш спортчиларда ахлоқий - иродавий сифатларнинг яққол кўринадиган шароит - бу спорт мусобақасидир. Спорт мусобақаларида спортчининг барча қобилиятлари ва сифатлари намоён бўлади. Бу эса спортчини ахлоқий - иродавий жиҳатдан тарбиялаш учун бутун бир реал имкондир. Шу асосида мураббий ҳамда спортчи шахсан ўзи иродасидаги етишмовчиликларни тузатиш чораларини белгилай олади. Маълумки, мураббий машғулот жараёнида ҳар бир спортчи олдига турли мақсад ва вазифаларни қўяди. Ана шу мақсад ва вазифалар иродавий сифатларни тарбиялашнинг шароити бўлиб ҳисобланади.

Замонавий қўл тўпи ўйини бошқа спорт турларидан ўзининг тезлиги ва шиддатлилиги билан ажралиб туради. Бу спорт тури мусобақалари эмоционал тарзда бўлиб ўтганлиги сабабли, ёш қўл тўпи ўйинчиларини тайёрлашда буни ҳисобга олмасликнинг иложи йуқ. Ўйинчиларни катта тезликда ҳаракат қилиши, ўйиндаги вазиятнинг кескин тезлик билан ўзгариб туриши, бу ўйинда яқка курашнинг мавжудлиги, диққат билан ўйинчиларнинг ҳаракатини эътиборлик билан кузатаётган ва уларнинг муваффақиятли ва муваффақиятсиз ҳаракатларига жўшиб таъсирланган томошабинларнинг қатнашиши, мураббий томонидан берилган кўрсатмаларининг тез ўзгариб туриши ва бошқа шароитлар натижасида қўл тўпи ўйинида эмоционал ҳолатлар юзага келади.

Шунақа шароитда самарали фаолият кўрсатиш учун машғулотлар жараёнида ёш спортчиларда керакли жисмоний ва ахлоқий- иродавий сифатлар тарбияланади. Шунинг учун мураббийларнинг эътиборини ўйин тайёргарлигининг аҳамиятли томонлари билан биргаликда жамоа аъзолари ва шу билан биргаликда ўзларининг психологик тайёргарлигига жиддийроқ эътибор қаратишдан иборатдир.

Жамоани бўлажак мусобақаларда юқори натижаларга эришиши жамоа аъзолари билан биргаликда мураббийга ҳам боғлиқ бўлади. Бунинг учун, аввало, мураббийнинг ўзи қўл тўпи соҳасидаги ҳозирги замон талабидаги билимларни эгаллаган бўлиши ва бошқа соҳаларда, шу жумладан, ўзи ҳам ёш қўл тўпи ўйинчиларига ўрнак бўлиши керак. Бу кўп жиҳатдан жамоа муваффақиятларининг гаровидир. Буни мисолида 2008 йилнинг апрел ойида Наманган шаҳрида қўл тўпи бўйича 1989-1991 йилларда туғилган ўсмирлар ўртасида ўтказилган республика биринчилиги мусобақаларини кўрсатиб ўтсак ўринли бўлади. Бу

мусобақаларни кузатиб таҳлил қилиш натижасида шуни гувоҳи бўлдикки, шу соҳа етук мутахассиси, қўл тўпи бўйича спорт устаси Адҳамжон Бутабоев мураббийлик қилган ҳали ёш, яқинда тузилганига қарамасдан Хоразм вилояти жамоаси яхши қатнашиб, ҳаммани лол қолдирадиган ўйин кўрсатиб, кутилмаган натижаларга эришди. Бу ўсмирлар ўзларининг аҳиллиги, қўйган мақсадларига интилишлари, интизомлилиги, ўзларини тута билишлари билан қўл тўпи ўйини мухлислари юрагидан жой олди. Ёш спортчиларда шунча ижобий сифатларнинг намоён бўлиши, албатта, мураббий меҳнатининг натижасидир. Бу жамоани қисқа вақт ичида шакллантириб, шу даражага етказган жамоа мураббийига кўпчилик ўз миннатдорчилигини билдирди.

Бундай жамоани ташкил қилиб, ҳар бир ўйинчини жойига тўғри қўйиб, ўйин пайтида ва ўйиндан ташқари пайтларда ҳам бу ўсмир болаларга керакли маслаҳат бериб, фойдали насихат қилишнинг ўзи бўлмайди, албатта.

Қўл тўпи спорт турида бола 17 ёшида жисмоний, техник-тактик ва психологик жиҳатдан кўникма ва малакаларни мукаммал эгаллаши учун у камида 12 ёшдан бошлаб бу спорт тури билан шуғулланиши керак. Демак, бола камида 5 йил давомида шу спорт тури сирларини машғулотларига мунтазам равишда қатнашиб ўз мураббийидан ўрганиши керак. Шунақа экан, бу ўз навбатида мураббийлар зиммасига катта маъсулият юклайди, чунки фақат тўғри режалаштирилган ўқув-машғулот жараёни ва рационал белгиланган жисмоний юклама билан биргаликда у тинимсиз тарбиявий ишларни ҳам олиб бориши керак. Болаларнинг мураббийга нисбатан бўлган ҳурмати, ишончи натижасида катта ютуқларга эришиш мумкин.

Боланинг интеллектуал ривожланиши ҳам катта аҳамиятга эга, чунки ўйин давомидаги ҳар қандай тактик қарор – бу мушоҳадали фикрлаш фаолиятининг мевасидир. Ўйин давомида ўйинчи қисқа вақт ичида бир неча ҳолатлардан бирини танлаб олиб мавжуд шароитга мос бўлганини қўллаш учун, унинг фикрлаш қобилиятининг тезлиги аҳамиятлидир.

Қўл тўпи ўйинчилари, одатда, маълум бўлган ва олдиндан ўргатилган тактик ҳолатларни танлашади. Лекин тезкор фикрлаш, ижодий фикрлашнинг унсурларини ҳам ўз ичига олади. Қўл тўпи ўйинчисининг ҳар бир янги ўйин шароити тренировка машғулотларидаги ёки олдинги мусобақалардаги ўйин шароитидан фарқ қилади. Ўйиндаги вазиятлар такрорланавермайди ва ҳаракатларни автоматик равишда қўлланилишига имконият доимо ҳам бўлавермайди. Кўпинча қўл тўпи ўйинчисининг тўғри ва аниқ фикрлаш қобилияти янги натижаларга олиб келади.

Қўл тўпи ўйинчиларида интеллектуал қобилиятларини такомиллаштириш учун ижодий хусусиятларининг такомиллашувига ундайдиган махсус билимлар тизими керак. Шунинг учун ёш спортчиларни ўргатишда назарий билимларнинг ўзлаштирилишига катта эътибор берилса мақсадга мувофиқ бўлади. Бу борада ёш спортчиларимизнинг шу спорт тури бўйича барча воқеалардан хабардор бўлишлари, маълумотларни қизиқиб ўрганиб, таҳлил қилиб чиқишлари катта фойда беради. Бу масалада ҳам мураббий муҳим вазифани бажаради.

Бўлажак мусобақада спортчи олдида қўйилган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини тушунтириб қўйиш мураббийнинг вазифаларидан биридир. Спортчиларни мусобақага психологик тайёрлашда ижтимоий аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти каттадир, айниқса, жавобгарлиги юқори бўлган мусобақаларнинг ўрни бекиёсдир.

Спортчида ўз имкониятларига ишонч ҳосил қилиш дидини мураббий шакллантиради. Ёш спортчиларда ишончнинг мавжудлиги - спортчиларнинг ўз имкониятларини амалга ошириш шартидир. Ишончнинг йўқлиги эса бунинг аксидир. Спортчининг ўз имкониятига ишончи - бу ўзининг жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини англашнинг якунидир. Болаларни мусобақа пайтида бошқариш ҳам масъулиятли вазифадир. Мураббий ҳар бир ўйинчини унинг имкониятини ҳисобга олган ҳолда жойига қўйиб, ўйин давомида уларни керакли пайтда алмаштириб, зарурат бўлган пайтда эса танаффус олиб, баланд оҳангда “кўрсатмалар” бергандан кўра, болаларнинг ҳар бирига керакли сўз топиб, техник ва тактик жиҳатдан юқори кўрсаткичларга эришиш учун психологик шароит яратиб, ёрдам бериб туриши фойдалидир.

Ўз-ўзини текшириш учун топшириқ ва саволлар

1. Тактиканинг асосий вазифаси нималардан иборат?
2. “Тўпсиз ўйин” қўлланилишини гапириб беринг.
3. Дарвозага тўпни сакрамасдан отиш усулларини қўллаш хусусиятларини таҳлил қилиб беринг.
4. Яширин тўп узатишни қўллаш қоидаларини гапириб беринг.
5. Ички ва ташқи тўсиш усулларининг тавсифи.
6. Ҳар хил ҳужум тизимларини таҳлил қилиб беринг.
7. Дарвозабон шахсий ҳаракатлари тавсифи.
8. Ҳар хил ҳимоя тизимларини таҳлил қилиб беринг.
9. Позцион ҳужум қайси вазиятда қўлланилади?
10. Ҳужум тактикаси таснифи.

11. Ҳимоя тактикаси таснифи.
12. Алдовчи ҳаракатларни қўллаш хусусиятларини таҳлил қилиб беринг.
13. Тўпни узатишдаги алдовчи ҳаракатлар қайси ҳолларда амалга оширилади?
14. Тўсишлардаги муваффақиятли ҳаракатлар учун қандай омиллар муҳим ҳисобланади?
15. Тезкор ҳужум қайси вазиятда ва қандай амалга оширилади?
16. Қайси шароитларда фаол таъқиб қўлланилади?
17. Оқимли ҳужум тизими ўйинчилардан нимани талаб қилади?
18. Дарвозабон тўпни уриб чиқаришни қачон ва қайси ҳолатларда қўллайди?

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Техничко-тактическая подготовка гандболиста в защите. Методические рекомендации. Т., 1989.
2. Абдурахманов Ф.А. Индивидуальная техничко-тактическая подготовка гандболистов в нападении. Методические рекомендации. Т., 1986.
3. Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К. Яроцкий А.И. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., 1992.
4. Азизова Р.И. Гандболчининг техник тайёргарлиги. Н., 2006.
5. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., 2005.
6. Игнатъева В.Я. Гандбол «Физкультура и спорт». 1983.
7. Изаак В.И. Набиев Т.И. Гандбол в вузе Т., 2005.
8. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе М., «Просвещение». 1978.
9. Клусов Н.П. Мини гандбол М., «Физкультура и спорт». 1979.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола М., «ФиС». 1980.
11. Павлов Ш., Ф.Абдурахманов, Ж.Акрамов Гандбол Т., 2005.
12. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов. Т.: 2006.
13. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Азизова Р. Гандбол Т., 2007.
14. Ратианидзе А. Марищук В. Игра гандбольного вратаря М., «Физкультура и спорт». 1981.
15. Ривкин А.А., Э.А.Сейтхалилов, В.И.Изаак. Подготовка гандболиста. «Медицина». Т., 1985.
16. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Учебно-исследо-вательская работа студентов по гандболу. Методическая разработка. Т., Уз ГИФК, 1991.
17. Правила соревнований по гандболу. Т., 2006.

МУНДАРИЖА

Сўз боши	3
Қўл тўпи ўйинининг тарихи.....	4
Қўл тўпи ўйинининг умумий таснифи.....	13
Қўл тўпи ўйини техникаси	20
Қўл тўпи ўйинининг техник усулларига ўргатиш услублари	41
Қўл тўпи ўйини тактикаси	50
Қўл тўпи ўйинининг тарбиявий аҳамияти.....	92
Фойдаланилган адабиётлар	95

Р. АЗИЗОВА

СПОРТ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ (ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИ)

ўқув қўлланма

Тошкент – «Fan va texnologiya» – 2009

Муҳаррир: М.Ҳайитова
Тех.муҳаррир: А.Мойдинов
Мусахҳиҳа: Г.Каримова
Компьютерда
саҳифаловчи: Н.Хасанова

Босишга рухсат этилди 25.04.2009 йил. Бичими 60x84 ¹/₁₆.
«Times Uz» гарнитураси. Офсет усулида босилди.
Шартли босма табағи 6,5. Тираж 500.
Буюртма № 98.

«Fan va texnologiya Markazining bosmaxonasi» да чоп этилди.
100003, Тошкент шаҳри, Олмазор кўчаси, 171-уй.