

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

IBRAGIMOV ALISHER KARAMATOVICH

YOSH QO'L TO'PICHILARNI TAYYORLASH USULIYOTI

O'quv qo'llanma

*O'quv qo'llanma 5112000 – jismoniy tarbiya fakultetlari, sport
kollejlari va sport maktabi murabbiy - o'qituvchilari hamda
talabalariga mo'ljallangan.*

BUXORO - 2014

Tuzuvchi:

Ibragimov Alisher Karamatovich
Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy
tarbiya fakulteti "Sport" kafedrası mudiri

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov, pedagogika fanlari
nomzodi, dotsent

H.A.Botirov, Respublika toifasidagi
hakam, professor

Sh.R.Barotov, psixologiya fanlari
doktori, professor, psixologiya fanlari
xalqaro akademiyasi haqiqiy a'zosi
(akademigi)

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda yosh qo'l to'pichilarni psixologik va texnik-taktik tayyorlashning zamonaviy usullari ko'rsatilgan.

АННОТАЦИЯ

Это учебное пособие предназначено для спортивных факультетов высших учебных заведений, спортивных школ, для студентов и преподавателей профессиональных колледжей. В нем даны современные методы психологической и технико-тактической подготовки молодых гандболистов перед соревнованием.

ANNOTATION

This teaching aid is recommended for teachers and students of the faculties of physical training of Higher educational institutions sports schools vocational Colleges Modern methods of psychological and technical training of young hand ball players are described in it.

**O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2014 yil 23 avgustdagi 119 - sonli qaroriga asosan nashrga tavsiya
etildi.**

SO'Z BOSHI

Yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishlarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning 2002- yil 24-oktabrdagi 3154- sonli, «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida»gi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 1992-yilda "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi Qonuni, "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va boshqa bir qancha qonun hamda farmonlar ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarni ishlab chiqish, murabbiylarning kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirish talab qilmoqda. Murabbiylik kasbi-inson faoliyatining eng murakkab jabhalaridan biridir.

Bu kasbni tanlagan inson, avvalo, pedagog bo'lishi lozim, sportni yaxshi tushunishi, mashg'ulotlar jarayonini mohirona boshqarishni uddalashi, sinov-tadqiqotlar o'tkazishlardan cho'chimasligi, shuningdek turli sohalaridagi maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi talab etiladi.

Bu o'z navbatida 5112000 - Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar bilimi sifatiga bo'lgan talabni yanada kuchaytiradi. Bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri – bolalar sporti murabbiylarini tayyorlash sifatini oshirish, ularning kasbiy-pedagogik malakasini shakllantirish va mavjud kadrlarni qayta tayyorlashdan iboratdir.

Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va natijalarning uzluksiz o'sib borishi katta imkoniyatlarga ega bo'lgan yosh iste'dodli hamda raqobatbardosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlash muammosi muqobil va samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish zaruriyatini kuchaytirmoqda. Bu, pirovardida, qo'l to'pi sport turi bo'yicha

yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayoniga alohida e'tibor qaratishni hamda shu tizimlar mexanizmini qayta ko'rib chiqish va zamon talablari asosida shakllantirish kerakligini talab etadi. Bu holat shu sohada faoliyat ko'rsatayotgan pedagog-murabbiylar zimmasiga juda katta ma'suliyatli ishlarni yuklaydiki, ular qo'l to'pi sporti bo'yicha o'yinchilarni tayyorlash jarayonida ularning texnik va taktik tayyorgarliklariga alohida e'tibor berishlari zarur. Ushbu o'quv qo'llanmada qo'l to'pi sport turi o'yinchilarini tayyorlashda o'yin qoidalari o'zgargan sharoitda psixologik, texnik va taktik tayyorgarliklarining asosiy qirralarini ochib berishga va mashg'ulotlar jarayonining qoida va prinsiplarini kitobxonlar hukmiga havola etishga harakat qilib ko'rdik.

Ushbu qo'llanma qo'l to'pi sport turini ommaviylashtirish yo'lida ish olib borayotgan o'qituvchi-murabbiylarga ma'lum darajada amaliy yordam beradi deb o'ylaymiz.

1-Bob. QO'L TO'PINING RIVOJLANISH TARIXI VA TASNIFI

1.1. Qo'l to'pi o'yinining tarixi

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

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

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

Qo'l to'pi o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edilar. Olimpiada o'yinlari davrida Xalqaro Qo'l to'pi federatsiyasining 4-Kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlarini o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshladi.

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

Qo'l to'pi o'yinining rivojlanishidagi yangi bosqichi 1946-yildan, ya'ni urushdan keyingi davri Xalqaro Qo'l to'pi federatsiyasining (IGF) tuzilishidan boshlandi.

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

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

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI

(erkaklar)

O'tkazilgan yili	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1936	Berlin	Germaniya	Avstriya	Shvetsariya
1972	Myunxen	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Ruminiya
1976	Monreal	SSSR	Ruminiya	Polsha
1980	Moskva	GDR	SSSR	Ruminiya
1984	Los-Anjeles	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
1988	Seul	SSSR	Janubiy Koreya	Yugoslaviya
1992	Barselona	Obyedinyonnaya komanda	Shvetsiya	Fransiya
1996	Atlanta	Xorvatiya	Shvetsiya	Ispaniya
2000	Sidney	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
2004	Afina	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
2008	Pekin	Fransiya	Islandiya	Ispaniya
2012	London	Fransiya	Shvetsiya	Xorvatiya

(ayollar)

O'tkazilgan yili	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1976	Monreal	SSSR	GDR	Vengriya
1980	Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1984	Los-Anjeles	Yugoslaviya	Janubiy Koreya	Xitoy
1988	Seul	Janubiy Koreya	Norvegiya	SSSR
1992	Barselona	Janubiy Koreya	Norvegiya	Obyedinyonnaya komanda
1996	Atlanta	Daniya	Janubiy Koreya	Vengriya
2000	Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya
2004	Afina	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
2008	Pekin	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya
2012	London	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya

JA'HON CHEMAIONATLARI NATIJALARI

(erkaklar)

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shvetsiya

1954	Shvetsiya	Shvetsiya	FRG	Chexoslovakiya
1958	GDR	Shvetsiya	Chexoslovakiya	OGK
1961	FRG	Ruminiya	Chexoslovakiya	Shvetsiya
1964	Chexoslovakiya	Ruminiya	Shvetsiya	Chexoslovakiya
1967	Shvetsiya	Chexoslovakiya	Daniya	Ruminiya
1970	Fransiya	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	GDR	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1978	Daniya	FRG	SSSR	GDR
1982	FRG	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Shvetsariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Chexoslovakiya	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Shvetsiya	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvetsiya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shvetsiya	Fransiya
1999	Misr	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Fransiya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Xorvatiya	Fransiya	Xorvatiya	Polsha
2011	SHvetsiya	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Qatar			

JAHON CHEMPIONATLARI NATIJALARI

(ayollar)

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1957	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Vengriya	Yugoslaviya
1962	Ruminiya	Ruminiya	Daniya	Chexoslovakiya
1965	FRG	Vengriya	Yugoslaviya	FRG
1971	Niderlandiya	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	SSSR (Kiev, Vilnyus, Rostov-na-Donu)	GDR	SSSR	Vengriya
1978	Chexoslovakiya	GDR	SSSR	Vengriya
1982	Vengriya	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandi	SSSR	Chexoslovakiya	Norvegiya
1990	Koreya Respublikasi	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	Koreya Respublikasi	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	Norvegiya	Fransiya	Avstriya

2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Vengriya	Koreya Respublikasi
2005	Rossiya (Sankt-Peterburg)	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Fransiya	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Xitoy	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2011	Braziliya	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Serbiya	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Daniya			

OSIYO CHEMPIONATLARI NATIJALARI

(*erkaklar*)

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1977	Quvayt Quvayt-siti	Yaponiya	Koreya Respublikasi	KNR
1979	KNR Nankin	Yaponiya	KNR	Quvayt
1983	Koreya Respublikasi Seul	Koreya Respublikasi	Yaponiya	Quvayt
1987	Iordaniya Ummon	Koreya Respublikasi	Yaponiya	Quvayt
1989	KNR Pekin	Koreya Respublikasi	Yaponiya	Quvayt
1991	Yaponiya Xirosima	Koreya Respublikasi	Yaponiya	KNR
1993	Baxrayn Manama	Koreya Respublikasi	Quvayt	Yaponiya
1995	Quvayt Quvayt-siti	Quvayt	Koreya Respublikasi	Baxrayn
2000	Yaponiya Kumamoto	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
2002	Iran Isfahan	Quvayt	Katar	Saudiya Arabistoni
2004	Qatar Doha	Quvayt	Yaponiya	Qatar
2006	Tailand Bangkok	Quvayt	Koreya Respublikasi	Qatar
2008	Eran Isfaxon	Koreya Respublika	Quvayt	Saudiya Arabistoni
2010	Liviya Bayrut	Koreya Respublika	Baxrayn	Yaponiya
2012	Saudiya Arabistoni Jidda	Koreya Respublika	Qatar	Saudiya Arabistoni

OSIYO CHEMPIONATLARI NATIJALARI

(*ayollar*)

O'tkazilgan	Tashkilotchi	Oltin	Kumush	Bronza
--------------------	---------------------	--------------	---------------	---------------

yili	davlat	Medal	medal	medal
1987	Iordaniya Ummon	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
1989	KNR Pekin	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
1991	Yaponiya Xirosima	Koreya Respublikasi	Yaponiya	KNR
1993	KNR Shantou	Koreya Respublikasi	KNR	KNDR
1995	Koreya Respublikasi Seul	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
1997	Iordaniya Ummon	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
1999	Yaponiya Kumamoto	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
2000	KNR Shanxay	Koreya Respublikasi	Yaponiya	KNDR
2002	Qazog'iston Olma-ota	Qozog'iston	Koreya Respublikasi	KNR
2004	Yaponiya Xirosima	Yaponiya	KNR	Koreya Respublikasi
2006	KNR Guanchjou	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
2008	Tailand Bangkok	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya
2010	Qazog'iston Olma-ota	Qozog'iston	Koreya Respublikasi	KNR
2012	Indoneziya Djakarta	Koreya Respublikasi	KNR	Yaponiya

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

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

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

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

1960-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi tashkil bo'lgan. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16 — 20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston qo'l to'pi

sportchilarining Sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

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

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

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

O'zbekiston qo'l to'pi o'yinchilari 1972—1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular Sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatida oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritgan.

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

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

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

Mustaqil O'zbekistonda 1992-yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

O'ZBEKISTON CHEMPIONATLARI NATIJALARI

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abduraxmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov Sh.K.
1993	O'zDJTI	Abduraxmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	"Quruvchi"	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D"klub-SKIF	Borotkin S.
1996	"Quruvchi"	Davidov S.V.	D"klub-SKIF	Pavlov Sh.K.
1997	"Quruvchi"	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konoplyov V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	"Sergeli"	Konoplyov V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2001	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2002	"Tankchi"	Kondrashin G.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2003	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2004	"Tankchi"	Borotkin S.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2005	O'zMU	Matxalikov I.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2006	O'zMU	Butabayev A.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2007	"Umid"	Ikramov U.	ATMK	Mo'minov V.
2008	SamAQI	Petrosyan V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2009	SamAQI	Petrosyan V.	"Algoritm"	Konoplyov V.
2010	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mo'minov V.
2011	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mo'minov V.
2012	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mo'minov V.
2013	O'zMU	Ikromov U.	ATMK	Mo'minov V.

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

jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston qo'l to'pi o'yinini dunyoga tanitdi.

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

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

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

Uchinchi bo'g'in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurtimiz sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi sport tizimi mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni — mazkur tizimda sportning ma'lum turi buyicha faoliyat ko'rsatayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin. Birinchi marta qo'l to'pi sport turi Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

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

“UNIVERSIADA-2002” CHEMPIONATLARI NATIJALARI

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

2003-yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni

muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo'l to'pi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida musobaqalar o'tkazishga imkoniyat berdi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarimizning tajriba orttirishiga sharoit bo'ldi.

“UNIVERSIADA-2004” CHEMPIONATLARI NATIJALARI

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

“UNIVERSIADA-2007” CHEMPIONATLARI NATIJALARI

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

«UNIVERSIADA-2013» da CHEMPIONATLARI NATIJALARI

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1-o'rin	Toshkent sh.	1-o'rin	Toshkent sh.
2-o'rin	Qashqadaryo	2-o'rin	Samarqand

3-o'rin	Xorazm	3-o'rin	Xorazm
4-o'rin	Samarqand	4-o'rin	Andijon
5-o'rin	Andijon	5-o'rin	Qashqadaryo

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

Sport o'yinlari sohasida faoliyat ko'rsatayotgan olimlar — pedagogika fanlari doktori E.Seyt-Xalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A.Akramov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, T. Nabiyeu, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, O.Abdalimov, Sh.Pavlovlar o'z tajribalari asosida qo'l to'pi sport turiga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilsak yaxshi jamoalarimiz jahon bo'ylab qo'l to'pi bo'yicha yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

1.3. Qo'l to'pi o'yinining umumiy tavsifi

Qo'l to'pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o'yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o'z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o'yinni raqiblarni o'zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin.

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

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

O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'proq to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslikka, raqibdagi to'pni olib qo'yishga

va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

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

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

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

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini qo'l to'pichi egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati tug'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatish kerak.

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

Qo'l to'pi o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritib o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim. Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab:

darvozabon va maydondagi o'yinchilar: hujumda (markaziy o'yinchi, yarim o'rta, qanot va chiziqdagi o'yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi.

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

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

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi o'yinchilarning harakat faoliyatlari va funksional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo'yadi. Musobaqa davrida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan: o'yinchi himoyalani jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lumotiga ko'ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot o'yinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. Shunda markaziy himoyachi to'p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoyachisi esa -20 metr masofani bosib o'tadi xolos. Ayniqsa to'pni uzatishlarda farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni 2-3 marta qanot o'yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi

o'yinchiga nisbatan ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'liq bo'ladi. Hujumdan himoyaga o'tish, himoyadan hujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib raqibning hujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko'proq yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko'p emas. O'rtacha har bir o'yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib bir oz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday shiddatkor o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu o'z navbatida maydondagi o'yin holatiga bog'liqdir. Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar ayniqsa raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

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

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

Shiddatli musobaqa sharoitida o'yining 50% vaqti davomida o'yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan erkak va ayol qo'l to'pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jihatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 9800-10800 gacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi bo'yicha sportchilarning o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytida bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10-40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176 gacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa, bu ko'rsatkich 1 daqiqada 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 8000- 9600 gacha bo'ladi.

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

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus

ruhiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishini hamda jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishini va ular ruhiyatining mustahkamlanishi ko'zda tutiladi.

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

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

2. Ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash yordamida, masalan, baland bo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldamchi harakatlarni takomillashtirish natijasida maqsadga erishsa bo'ladi;

3. Jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida;

4. Bir usulni yaxshi egallayolmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish natijasida, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini, to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarini mukammal egallagani bilan;

5. Taktik fikrlashda yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplanadi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yuqligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan

tashqari tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi.

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

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

- a) hisobdagi farqni minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;
- b) eng xavfli o'yinchini betaraf qilmoq;
- v) o'yin intizomini saqlagan holda, yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar.

O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

- a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan hisobdagi farqni maksimal bo'lishini ta'minlash;
- b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;
- d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;
- e) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

- a) g'alaba qilish;
- b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;
- d) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo.

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

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

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash;
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

1.5. Yosh qo'l to'pichilarni tanlab olish

Yosh qo'l to'pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi qo'l to'pi bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar qo'l to'piga mehr qo'yadilar va qo'l to'pi o'yinlash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida qo'l to'pi bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

Bugungi kunda qo'l to'pining kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olish talab qiladi. Shuning uchun ham qo'l to'pichilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala - umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisida o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

Keyingi yillarda qo'l to'piga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh qo'l to'pichilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A. Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, hozirgi davrda qo'l to'pichi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda qo'l to'piga bo'lgan

qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda qo'l to'pichi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega.

M.A. Godik fikricha, yosh qo'l to'pichilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Tanlov rejasi bolalarning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning qo'l to'pi bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning qo'l to'pi o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar.

Qo'l to'pi mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qanday o'qishi haqida murabbiyga

ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Qo'l to'pi bo'limi mashg'ulotlariga sog'ligi juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida qo'l to'pi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni o'tkazadi. Keyinchalik bolalar qo'l to'pining yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada qo'l to'pi o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh qo'l to'pichining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Qo'l to'pi bo'yicha o'quv guruhleri tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatleri rivojlanish darajasini aniqlashga, qo'l to'pichining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda qo'l to'pi o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning qo'l to'pi o'yiniga yaroqliligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari hamda dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichlari dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali qo'l to'pichining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning qo'l to'pini tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng (trener) murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhleri tashkil etish 2 yil davom etadi.

Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo'ladi.

Qo'l to'pi mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Qo'l to'pi bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi.

1. 30 m ga yugurish (*sek*).
2. To'pni olib 30 m² yurish (*sek*).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*).
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun, *sm*).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, *sek*).
7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha qo'l to'pi o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

1.6. Qo'l to'pi o'yinining tarbiyaviy ahamiyati

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

Yosh sportchilarda axloqiy-irodaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit - bu sport musobaqasidir. Sport musobaqalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini axloqiy - irodaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkonidir. Shu asosida murabbiy hamda sportchi shahsan o'zi irodasidagi yetishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi. Ma'lumki, murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchi oldiga turli maqsad va vazifalarni

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

Zamonaviy qo'l to'pi o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatligi bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yo'q. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tiborlilik bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlaridan jo'shib ta'sirlangan tomoshbinlarning qatnashishi, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarining tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida qo'l to'pi o'yinida emotsional holatlar yuzaga kelmoqda. Shunaqa sharoitda samarali faoliyat ko'rsatish uchun mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarda kerakli jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlari tarbiyalanadi. Shuning uchun murabbiylarning e'tiborini o'yin tayyorgarligining ahamiyatli tomonlari bilan birgalikda jamoa a'zolari va shu bilan birgalikda o'zlarining psixologik tayyorgarligiga jiddiyroq e'tibor qaratishdan iboratdir.

Jamoani bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi jamoa a'zolari bilan birgalikda murabbiyga ham bog'liq bo'ladi. Buning uchun avvalo murabbiyning o'zi qo'l to'pi sohasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va boshqa sohalarda, shu jumladan o'zi ham yosh qo'l to'pi o'yinchilariga o'rnak bo'lishi kerak. Bu ko'p jihatdan jamoa muvaffaqiyatlarining garovidir. Buni misolida 2008-yilning aprel oyida Namangan shahrida qo'l to'pi bo'yicha 1989-1991-yillarda to'g'ilgan o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan respublika birinchiligi musobaqalarini ko'rsatib o'tsak o'rinli bo'ladi. Bu musobaqalarni kuzatib tahlil qilish natijasida shuning guvohi bo'ldikki, shu soha yetuk mutaxassisi, qo'l to'pi bo'yicha sport ustasi Adhamjon Butaboyev murabbiylik qilgan hali yosh, yaqinda tug'ilganiga qaramasdan Xorazm viloyati jamoasi yaxshi qatnashib, hammani lol qoldiradigan o'yin ko'rsatib, kutilmagan natijalarga erishdi. Bu o'smirlar o'zlarining ahilligi, qo'ygan maqsadlariga intilishlari, intizomlilik, o'zlarini tuta bilishlari bilan qo'l to'pi o'yini

muxlislari yuragidan joy oldi. Yosh sportchilarda shuncha ijobiy sifatlarning namoyon bo'lishi, albatta, murabbiy mehnatining natijasidir. Bu jamoani qisqa vaqt ichida shakllantirib shu darajaga yetkazgan jamoa murabbiyiga ko'pchilik o'z minnatdorchiligini bildirdi.

Bunday jamoani tashkil qilib, har bir o'yinchini joyiga to'g'ri qo'yib, o'yin paytida va o'yindan tashqari paytlarda ham bu o'smir bolalarga kerakli maslahat berib, foydali nasihat qilishning o'zi bo'lmaydi, albatta.

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

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

Qo'l to'pi o'yinchilari odatda ma'lum bo'lgan va oldindan o'rgatilgan taktik holatlarni tanlashadi. Lekin tezkor fikrlash ijodiy fikrlashning unsurlarini ham o'z ichiga oladi. Qo'l to'pi o'yinchisining har bir yangi o'yin sharoiti trenirovka mashg'ulotlaridagi yoki oldingi musobaqalardagi o'yin sharoitidan farq qiladi. O'yindagi vaziyatlar takrorlanavermaydi va harakatlarni avtomatik ravishda qo'llanilishiga imkoniyat doimo ham bo'lavermaydi. Ko'pincha qo'l to'pi o'yinchisining to'g'ri va aniq fikrlash qobiliyati yangi natijalarga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarida intellektual qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ijodiy xususiyatlarining takomillashuviga

undaydigan maxsus bilimlar tizimi kerak. Shuning uchun yosh sportchilarni o'rgatishda nazariy bilimlarning o'zlashtirilishiga katta e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu borada yosh sportchilarimizning shu sport turi bo'yicha barcha voqealardan xabardor bo'lishlari, ma'lumotlarni qiziqib o'rganib, tahlil qilib chiqishlari katta foyda beradi. Bu masalada ham murabbiy muhim vazifani bajaradi.

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

Sportchida o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilish didini murabbiy shakllantiradi. Yosh sportchilarda ishonchning mavjudligi - sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirish shartidir. Ishonchning yo'qligi esa buning aksidir. Sportchining o'z imkoniyatiga ishonchi - bu o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini anglashning yakunidir. Bolalarni musobaqa paytida boshqarish ham ma'suliyatli vazifadir. Murabbiy har bir o'yinchini uning imkoniyatini hisobga olgan holda joyiga qo'yib, o'yin davomida ularni kerakli paytda almashtirib, zarurat bo'lgan paytda esa tanaffus olib, baland ohangda "ko'rsatmalar" bergandan ko'ra, bolalarning har biriga kerakli so'z topib, texnik va taktik jihatdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun psixologik sharoit yaratib yordam berib turishi foydalidir.

2-Bob. YOSH QO'L TO'PICHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Sportchining mashq qilish faoliyatida yuzaga kelgan ayrim harakat malakalari, taktik kombinatsiyalar va hokazolar sportchilarda harakat dasturini shakllantirishga olib keladi. Shakllantirilgan dastur psixika orqali boshqariladi. Sportchining harakat dasturi ikki yo'l bilan ishlab chiqiladi. Xususan empirik - harakatlarni ko'p marta takrorlash yo'li bilan va maqsadga yo'naltirilgan - bu maxsus yo'l sportchi harakatini boshqarish uchun psixikaning kerakli tomonini mashq qildirish, musobaqa jarayonida rivojlantirishga yordam beradi.

Hozirgi zamon talabiga ko'ra sportchining musobaqaga tayyorlik holati muhim muammo bo'lib hisoblanadi.

Qo'l to'pichini psixologik tayyorlash - bu murabbiyning pedagogik faoliyatidagi muhim bir qismidir. Murabbiy sport faoliyatida yuqori natija ko'rsatishi uchun sportchiga kerakli bo'lgan psixik omillarni chuqur bilishi, ularni maqsadga muvofiq rivojlantirishi sportchilarning yuqori darajali mahoratga ega bo'lishlarini, musobaqalarda ishonch bilan barqaror natijalar ko'rsatishlarini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda ko'p sport psixologlari psixologik tayyorlashning ikki turini farqlaydilar:

1. Umumiy psixologik tayyorlash.
2. Musobaqaga psixologik tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash o'z ichiga quyidagi vazifalarni oladi:

1. Qo'l to'pichi shaxsiga xos zarur xususiyatlarning (ma'naviyati, dunyoqarashi, turli xil qiziqishlari, qo'l to'piga bo'lgan motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari va boshqalar) shakllanishi va takomillashishiga imkoniyat tug'diradi.

2. Psixik jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ularga: sezgi, idrok, ixtisoslashtirilgan idrok turlari, diqqatning shu sport turiga xos xususiyatlari, tafakkur, tezlik, reaksiya, harakat xotirasi, xayol, irodaviy jarayonlar va boshqalar kiradi.

3. Musobaqa sharoitiga moslashish.

Musobaqaga psixologik tayyorlashning vazifasi sport bellashuvlarida qatnashish uchun sportchida psixik tayyorgarlik

holatini yaratadi va uni sport kurashi jarayonida saqlay bilishni ta'minlaydi.

2.1. Yosh qo'l to'pichi shaxsiga xos sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish

Biz sportchini psixologik tayyorlash jarayoni haqida mulohaza yuritar ekanmiz, unda, eng avvalo, qo'l to'pichi shaxsining shakllanishini nazarda tutishimiz kerak. Chunki musobaqadagi g'alabani, avvalo, sportchi shaxsining g'alabasi deb tushunish mumkin. Bunga uning ma'naviyati, turli xil qiziqishlari, qo'l to'pi bilan shug'ullanish motivatsiyasi, axloqiy va emotsional-irodaviy xarakter xususiyatlari kiradi.

2.2. Yosh qo'l to'pichilarda kuzatuvchanlik va diqqat-e'tiborlilikni rivojlantirish

Psixologiyada **kuzatish va kuzatuvchanlik** atamalari mavjud.

Kuzatish - bu oddiy idrok etish. Masalan, o'yinchilar musobaqaga kelib matchni kuzatayaptilar. Bunda sportchilar qanday kombinatsiyalar va usullar ishlatishlari, kimlar g'alabaga erishayotgani kuzatiladi.

Kuzatuvchanlik esa bu shaxsga xos xususiyat bo'lib, kam sezilarli predmet va hodisalarning jiddiy belgilarini payqashda namoyon bo'ladi. Diqqat-e'tiborlilik - bu kuzatuvchanlikning ajralmas tomonidir. Shaxsga xos xususiyatlar kabi kuzatuvchanlik nafaqat sport faoliyatida, balki boshqa faoliyat sohalari: mehnatda, o'qishda, turmushda va h.k.da namoyon bo'ladi.

Kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun o'ynalgan match o'yinlarini qayta ko'rsatish mumkin, bunda murabbiy tomonidan ishlab chiqilgan maxsus savolnoma bo'yicha kuzatish olib boriladi. endi sportchi o'yinni idrok etganida uncha ko'zga tashlanmagan, kam sezilarli tomonlarini ajrata olishi kerak. Kuzatish vaqtida payqalgan tafsilotlarni yozib borish, o'yinchi ularning shaxsiy tajribasini oshirishga va har xil axborotlarni yig'ishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlarni tez-tez, ma'lum reja asosida, bir tizimda o'tkazish kerak, chunki bu umumiy mashg'ulotning bir qismi hisoblanadi.

2.3. Yoshlarda qo'l to'piga qiziqishni rivojlantirish

Qo'l to'pichi shaxsining shakllanishida hosil qilingan qiziqishlar katta ahamiyatga ega. O'z sport turiga qiziqishi doimo sportchining muntazam mashg'ulotlarga qiziqishini kuchaytiradi, sport mahorati, sport natijalarining o'sishini oshiradi.

O'z sport turiga qiziqishni qanday oshirish mumkin? Buning ko'p yo'llari mavjud, masalan:

- mashg'ulotlarni bir qolipda va bir xil olib bormasdan, ularni ijodiy o'tkazish;

- mashg'ulotlarni shunday o'tkazish kerakki, o'yinchilar trenerning bergan vazifalarini, xoh u texnikani o'rganish, xoh taktik, jismoniy tayyorgarlik bo'lsin, to'liq tushunib bajarishlari lozim;

- mashg'ulot materiallarini o'zlashtirishda sportchilarda ijodiy yondashish muhitini yaratish;

- mashg'ulot vaqtidan qisman qoldirib, sportchilarni trenersiz, mustaqil tarzda o'z sport mahoratlarini, ya'ni texnika, taktika va jismoniy sifatlarini takomillashtirishga o'rgatish;

- musobaqa va trenirovkali o'yinlarni ko'proq sport mahoratlari bir-biriga teng bo'lgan jamoalar bilan o'tkazish;

- o'yin natijalarini o'yinchilar bilan muhokama qilish;

- sportchilar bilan dunyo chempionati g'oliblari, xalqaro musobaqalar g'oliblarini bilish haqida konkurslar va viktorinalar o'tkazish;

- o'yinchilarning shaxsiy hayoti, ularning turmushi va moddiy sharoiti, o'qishi, ishlari bilan qiziqish.

Sportchilarda qo'l to'piga qiziqishni uyg'otish jarayonida boshqa fanlarga ham, masalan, biomexanika, fiziologiya, psixologiya, ovqatlanish gigiyenasi va hokazolarga qiziqishlar doirasi kengayadi. Trener buning uchun imkoniyat tug'dirishi kerak, masalan: ilmiy mavzularda suhbat va munozaralar o'tkazish, ma'ruza o'qish uchun mutaxassislarni taklif qilish, ko'p o'qishga, san'atning har xil turlariga qiziqtirish shular jumlasidandir.

2.4. O'z-o'zini bilish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini takomillashtirish

Qo'l to'pichi shaxsini shakllantirish psixologik tayyorlashning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Murabbiy sportchida o'z-o'zini takomillashtirishga intilish hissini rivojlantirsa, mashg'ulot va musobaqalarda ro'y beradigan masalalarni mustaqil hal etishga rag'batlan-tirsagina, bu amallar muvaffaqiyatli natija beradi.

O'z-o'zini takomillashtirishning asosini o'z-o'zini bilish va o'z kuchi, imkoniyatlari, xatti-harakatlarini baholay bilishni tashkil qiladi. Aniq bir yo'nalishda o'z-o'ziga ta'sir etish uchun kishi ijtimoiy manfaatlardan kelib chiqqan holda o'z xulqini tanqidiy baholashi zarur. O'z-o'zini bilish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Atrofdagilarning (bahosi murabbiyning, jamoadagi o'rtoqlarining, psixolog va boshqalarning), sportchining harakat va usullarini, taktik xususiyatlari va irodaviy sifatlarini kuzatish.

2. O'z psixik va jismoniy holatini kuzatish.

3. Sportchining o'z faoliyatini, xatti-harakatlarini tahlil qilishi, g'alaba va mag'lubiyatlarining sababini aniqlashi.

4. O'z jismoniy, irodaviy, aqliy va boshqa sifatlariga baho berish; o'z his-tuyg'u va fikrlarini ifodalash uchun kundalik daftar olib borish.

Yuqorida aytilganlar doimo murabbiy tomonidan nazorat qilinishi va kuzatilishi lozim, zarurat bo'lganda sportchi bilan unda uchraydigan qiyinchiliklar haqida suhbat o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

2.5. Yosh qo'l to'pichi shaxsining intilish darajasini shakllantirish

Qo'l to'pichining muhim shaxsiy sifatlaridan biri o'z intilish darajasini aniqlay bilish hisoblanadi. Intilish darajasi sportchining oldiga qo'yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos yoki mos emasligi bilan. Qo'l to'pichining maqsadi uning imkoniyatiga to'g'ri kelmasa, unda o'yinchida salbiy emotsional holat yuzaga keladi, uning mashg'ulot va musobaqalarga bo'lgan qiziqishi susayadi.

Intilish darajasi asosida o'z-o'zini baholash yotadi. O'z-o'zini yuqori baholash yuqori intilish darajasini, o'z-o'zini past baholash

past intilish darajasini tug'diradi. Agar o'z-o'zini baholash optimal va sportchi imkoniyatlariga mos bo'lsa, unda intilish darajasi adekvat hisoblanadi. Bu sportchining subyektiv bahosini obyektiv natijalariga solishtirish yo'li bilan aniqlanadi. Intilish darajasi shaxsga tug'ma in'om etilmaydi, balki u faoliyat jarayonida shakllanadi va o'zgaruvchan bo'ladi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlarda testlar o'tkazishi, musobaqa jarayonlarida esa intilish darajasini aniqlashi va kerak bo'lsa xatolarni tuzatishi kerak.

2.6. Yosh qo'l to'pichilar faoliyatida motivlarning ahamiyati

Mashg'ulot jarayonida qo'l to'pichilarning yoshi, ularning qiziqishi, sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivlarini va imkoniyatini hisobga olish shart. Motiv - bu insonni faoliyatga qo'zg'ovchi ichki kuch hisoblanadi. Agar faoliyat maqsadi insonning nima xohlashini bildirsa, motiv uning nimaga, nima uchun ushbu faoliyat bilan shug'ullanishni istayotganligini bildiradi.

Motivni sport faoliyatida o'rganish ularni qo'p qirrali ekanini ko'rsatadi. Bular quyidagilardan iborat: sport jamoasiga kirishish motivi, yaxshi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lish yoki uni takomil-lashtirish, ijtimoiy foydali faoliyatga ongli ravishda intilish, jamoa e'tirofida bo'lish uchun intilish motivlari va hokazolar.

Motivlar noturg'un, ya'ni ular har xil omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Masalan, bularga quyidagilar kiradi: shaxsiy, hayotiy, ijtimoiy, muloqot va boshqalar. Shuning uchun sportchi-qo'l to'pichilarning motivlarini doimo boshqarib turish murabbiy faoliyatining o'z o'quvchilarini psixologik tayyorlash bilan bog'liq muhim bir bo'limi hisoblanadi.

Mahorat oshgani sayin yangi intilishlar (motivlar) kelib chiqadi. Murabbiylarning sport bilan shug'ullanish motivlarini bilishi amaliy ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishga, ularning faolligini ko'tarishga, undan tashqari, eng muhimi, musobaqalarda yuqori natija ko'rsatishga imkoniyat tug'diradi.

Sport faoliyatidagi motivlar 4 guruhga bo'linadi:

1-guruh - «yakkaxonlar» (yakkaxonlik motivlari), bu shunday sportchilarki, ularda motiv mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustun turadi.

2-guruh - «jamaoatchilar» (jamoaviy motivlar). Bunday sportchilarda jamoa, guruh manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustun turadi, yakkaxonlik motivlari bo'ysunuvchi sifatida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, qachon sportchida ikkala motiv uyg'unlashsa, ijobiy sharoit yaraladi.

3-guruh - «jarayonli motivlar». Bunda sportchi uchun sport natijalariga erishish emas, balki trenirovka jarayoni: sport formasini kiyib yurish, jamoada bo'lish va hokazolar ustun turadi.

4-guruh - «natijali motiv» deb ataladi. Bunda sportchilar yuqori natija ko'rsatishga qiziqadilar.

Sportchining motivatsiya dinamikasida murabbiyning o'z rolini anglashi muhimdir. Murabbiy o'yinchilarning qo'l to'piga bo'lgan motivatsiyasi rivojlanishini kuzatishi zarur. Agar zarurat bo'lsa, uni to'g'rilashi lozim. Buning uchun murabbiy:

- o'z shogirdlarini doimo kuzatib, ularga nima yoqish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;

- shogirdining motivlari haqida axborot olish maqsadida, uni yaqindan bilgan odamlar, o'qituvchilari, do'stlari, oila a'zolari bilan muloqotda bo'lish kerak;

- vaqti-vaqti bilan shug'ullanuvchilarga nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklari to'g'risida mulohaza yuritishni taklif qilishi.

2.7. Yosh qo'l to'pichi shaxsining shakllanishida jamoaning ahamiyati

Qo'l to'pichini psixologik tayyorlash va shaxsni shakllantirishda jamoa juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biri sportchilar guruhidan jipslashgan jamoani tashkil etishdan iborat. Sportchilar guruhi jamoa bo'lishi uchun bu birlashuv ijtimoiy foydali faoliyat vazifalarini o'zida mujassamlashtirmog'i shart. Masalan, jamoa o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yadi: sog'lomlashtirish masalalari, xalqaro musobaqalarda medallarga sazovor bo'lish, sport

jamiyatining obro'sini oshirish va vatanparvarlik hissini uyg'otish va hokazo.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, mustahkam an'anali, qattiq intizomli, yuqori ongli jipslashgan jamoalardan ko'pincha yaxshi tarbiyalangan, mehnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoa qanday ta'sir ko'rsatadi?

Birinchidan, jamoa aloqalari orqali. Qachonki jamoa aloqalari mustahkamlashsa, shunda jamoa ichida sportchilarning o'zaro ta'siri ular hayotining hamma tomonlarini qamrab oladi, xulq-atvori yaxshilanadi. Mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida xarakter xususiyatlari namoyon bo'lganda, kollektiv ichida qiyinchiliklarni yengish osonlashadi.

Ikkinchidan, o'zaro do'stona munosabatlarning vujudga kelishi jarayonida maslahat berish, qo'llab-quvvatlash, mashg'ulot vaqtida xatolarni to'g'irlash, musobaqa vaqtida psixologik jihatdan qo'llashda amalga oshadi.

Uchinchidan, o'rnatilgan kun tartibiga, tartib-intizomga, gigiyenik talab-qoidalarga rioya qilish hamda murabbiy bergan vazifa va ko'rsatmalarni bajarishda o'zaro talabchanlik yo'li orqali amalga oshadi. Qachon o'rtoqlarga bo'lgan talabchanlik jamoa a'zolarining o'z-o'ziga yuqori talabchanligi bilan muvofiq kelsa, jamoada o'zaro talabchanlik qadrlanadi.

To'rtinchidan, jamoaning jipsligiga erishish orqali. Bunga erishish uchun tartib-intizomga rioya qilish bilan o'yinga, sport turiga, mashg'ulotlarga qiziqish orttiriladi. Jamoani jipslashtirishda foydali an'analarni yaratish juda katta ahamiyatga ega: bunga musobaqa g'oliblarini tabriklash, tomoshabinlarni taklif qilib ko'rgazmali mashg'ulotlar o'tkazish, o'quv-mashq yig'inlarini yaxshi tashkil qilish, sportchilarni muhim sana bilan tabriklash, kollektiv hayoti va faoliyati haqida foto-montaj chiqarish va boshqalar kiradi.

Beshinchidan, o'z-o'zini boshqarishni tashkillashtirish orqali. Bunda jamoaning barcha a'zolari bilan o'zaro munosabatni yaxshilash, qo'pol muomalaga, odobsizlikka yo'l qo'ymaslik, har bir o'yinchining jamoa fikri bilan hisoblashishiga erishish lozim.

Sport jamoasiga bo'lgan hurmatni tarbiyalash, faol niyatlar bilan maydonga chiqish, uning qolgan a'zolari muvaffaqiyatiga

ko'maklashish, sportchilarda vatanparvarik hissini rivojlantirish va mustahkamlash sharoitlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, katta musobaqalarda yuqori muvaffaqiyatga erishish har bir sportchining vatanparvarlik qarzi bo'lib qoladi.

2.8. Yosh qo'l to'pichilarda psixik komponentlarning rivojlanishi. Tafakkurning rivojlanishi

Qo'l to'pichining maydondagi o'yin xatti-harakati tafakkur jarayonining natijasi hisoblanadi. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa davomida tafakkurni doim rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

Tafakkurning rivojlanishini sport bilan chegaralash mumkin emas, chunki u shaxsning xususiyatlari, uning aqliy rivojlanishi, madaniyati, ma'lumoti va shunga o'xshashlar bilan bog'liqdir.

O'yinchi tafakkurining rivojlanishi uning taktik mahorati o'sishiga ijobiy zamin yaratadi, yangi usullar va taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirishga va qisqa muddat ichida ishlab chiqilgan harakatlarni sayqallashga imkon beradi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonida o'yinchi yechadigan masalalarga ko'ra tafakkurni har xil yo'llari paydo bo'ladi: tahliliy, intuitiv, ko'rgazmali-obrazli, taktik tafakkurlar.

Tahliliy (analitik) tafakkur vaqt bilan cheklanmagan o'ziga xos davrlardan iborat. Ushbu tafakkur yetarli darajada anglangan hisoblanadi.

Intuitiv tafakkurning vaqti chegaralangan, gohida muammolar tezda yechiladi. Bunda davrlar bo'lmaydi va fikrlanayotgan jarayon juda kam anglanadi.

Ko'rgazmali-obrazli tafakkur vaziyatni tasavvur qilish va ulardagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Obrazda bir vaqtda predmetning ko'rinishini bir nechta nuqtayi nazardan aks ettirish mumkin. Bunday tafakkurning asosiy xususiyatlaridan biri predmetlar va ularning xossalarini g'ayriodatiy, yangi tusdagi uyg'unlashuvidir. O'zining bu sifat-lari bilan ko'rgazmali-obrazli tafakkur tasavvurga yaqin keladi.

Yuqorida ko'rsatilgan tafakkur turlari o'yinchining taktik tafakkurida mujassamlanadi.

Taktik tafakkur - bu sportchining sport faoliyatida namoyon bo'ladigan tafakkur. Bu tafakkur sport musobaqalarining

ekstremal sharoitlarida bevosita taktik masalalarni yechishga qaratilgan.

Sportchining taktik tafakkuri quyidagicha xarakterga ega:

a) bevosita sportchining harakati bilan bog'liq holda ko'rgazmali obrazlar va hodisalarni bevosita idrok qilish jarayonida va qisqa muddatli vaqt sharoitida o'tadi.

b) sportchining intensiv, tarang jismoniy zo'riqishlari va kechinmalari jarayonida, bo'lajak voqealarni hisobga olgan holda o'tib boradi.

Sportchining taktik tafakkuriga quyidagi sifatlar: tezlik, egiluvchanlik, maqsadga yo'naltirilganlik, mustaqillik, chuqur ma'nolilik, kenglik, tafakkurning tanqidiyligi xosdir. Ularga asoslanib, sportchining taktik tafakkuriga baho berish va rivojlantirish mumkin.

Tafakkur jarayonining tezligi taktik harakatlar uchun vaqtning chegaralangan, qisqaligi bilan izohlanadi.

Tafakkurning egiluvchanligi sportchining yuzaga kelgan sharoitdagi o'zgarishlarni payqashi va qabul qilgan qaroriga o'zgartirishlar kirita olishida namoyon bo'ladi.

Tafakkurning maqsadga yo'naltirilganligi yangi taktik qarorlarni qidirishni to'xtatmasdan, o'z fikrini bir joyga to'play bilish va chalg'imaslikni anglatadi. Ushbu sifat irodaning rivojlanishi bilan bog'liq, chunki taktik masalalarni yechish o'yinning juda murakkab sharoitlarida o'tadi.

Tafakkurning mustaqilligi sportchining o'z kuchi bilan taktik masalalarni yechishi, boshqalarning yordamisiz mustaqil qaror qabul qilishida ko'rinadi.

Tafakkurning tushunchasi - bu sportchining taktik zehnliligiga xos muhim belgilardan biridir. U taktik vaziyatning asosiy, muhim taraflarini ajrata bilishda, mustaqil ravishda yangi xulosalarga kelishda namoyon bo'ladi.

Tafakkurning tanqidiyligi tafakkur faoliyatida vujudga kelgan masalalarni ijodiy yechishga yordam beradi. Har bir axborotga tanqidiy yondashish - bu o'z taktik harakatlarining turli variantlari to'g'riligini har tomonlama tekshirishdir.

O'yinchilarning taktik tafakkurida, xususan, hujumchi va darvozabonlarda tafakkurni oldindan aks ettirish xususiyati namoyon bo'ladi. Buni psixologiyada **antitsipatsiya** deb ataladi.

Antisipatsiya - bu insonning fazo va vaqtda bo'lajak voqealarga oldindan harakat etish qobiliyatidir.

Qo'l to'pichi o'yin jarayonida taktik masalalarni yechishda antisipatsiyaning bir turi, ya'ni refleksiv boshqaruvni qo'llaydi.

Refleksiv boshqarish - bu raqibning harakatini faol boshqarishdir. Bunda oldindan rejalashtirilgan, kerakli natijani olish va maqsadga erishish raqibga ma'lum axborotni bilib turib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Masalan, raqibni aldab to'pni olib ketish uchun qo'l to'pichi fint, tahdidiy (do'q) harakatlarni ishlatadi.

Qo'l to'pichining tafakkuri o'yin vaqtida sodir etadigan taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal etishi uchun mashg'ulot jarayonida oldindan ishlab chiqilgan o'yinning konseptual modellari yordam beradi.

Konseptual modellar - bu vaziyat umumlashtirilgan va unga mos harakatlarning obrazlari, etalonlari, bular sportchiga o'yin jarayonida tez va maqsadga muvofiq qarorlarga kelish imkoniyatini tug'diradi.

Zamonaviy qo'l to'pida nafaqat u yoki bu jamoaning o'yin natijalari, balki o'yinning mazmuni, uning tomoshabopligi, intellektual boyligi, taktik murakkabligi muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun progressiv qo'l to'pi o'yinchidan, avvalo, ijodiy tafakkurni, refleksiv, prognostik qobiliyatlarni, o'z ijobiy tajribasini o'zlashtirish qobiliyatlarini talab etadi. Yuqorida ko'rsatilgan tafakkur qobiliyatlari, avvalo, ijodiy tafakkurning rivojlanishi jarayonida shakllanadi.

Qo'l to'pichida ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun, ular quyidagi bilimlarga ega bo'lishi kerak:

1. Muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko'nikmasini shakllantirish.

2. O'yin vaqtida sherigi, o'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil qilishni bilish.

3. O'yindagi sherik va raqib harakatlarini hisobga olgan holda o'z harakatlarini rejalashtirishni bilish.

4. O'yin vaziyatlarini oldindan seza bilish va tajribani o'zlashtirish qobiliyatini o'stirish.

5. O'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini o'stirish. Shuni ta'kidlash kerakki, qo'l to'pichilarda yoshlikdan ijodiy tafakkurni

rivojlantirishda yangi, progressiv, zamonaviy qo'l to'pi modelining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Yani, zamonaviy qo'l to'pi o'yini qo'l to'pi bilimdonlari, mutaxassislari va muxlislari uchun psixologik jihatdan mazmunli, intellektual, taktik kombinatsiyalarga boy, qiziqarli bo'lishi kerak.

Qo'l to'pichilarda tafakkurni rivojlantirish juda katta ahamiyatga ega, chunki qo'l to'pida bir xil (standart) vaziyatlar yo'q, voqealar tez bo'lib o'tadi va sodir bo'lgan vaziyatlar bir-biriga o'xshamaydi. Tafakkurii rivojlantirish uchun sportchiga tafakkurni faollashtiradigan vaziyatlar sodir etish lozim. Tafakkurning unumliligi o'yinchining sharoitni qaichalik tez va aniq baholashi va unga adekvat yechim topishiga bog'liq. Yana, o'yinda tafakkurning unumliligi bevosita boshqa psixik jarayonlarga ham bog'liq, masalan, diqqatga, vaziyatni tez va aniq idrok qilishga, olingan axborotlarni xotirada saqlab qolish (qisqa muddatli va uzoq muddatli) kabilarga.

Sportchining taktik tayyorlashda tafakkurini o'ziga xos xususiyatlari -Sport psixologiya fani nimadan baxs etadi, degan an'anaviy savol mavjuddir, biroq hozirgi davrda sport faoliyatida tafakkur psixologiyasi predmeti nima, degan savol tug'ilmoqda. Sportchi tafakkurini o'ziga xos bo'lgan operatsiyalari mavjud ular quyidagilar:

Analiz va sintez operatsiyalari. Analiz shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy va xususiyatlarini tahlil qilamiz. Allomalarning aytishicha, maymunning yong'oqni chaqishining o'ziyoq boshlang'ich oddiy analizdir. O'quvchi va talaba yoshlar turmushda va dars jarayonida analiz yordami bilan ko'pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshiriqlar misol va masalalarni yechadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim va tajribalarni inson tomonidan o'zlashtirib olish analizdan boshlanar ekan. Darsda biz kimyoviy birikmalarni ($1\text{Ch}2504$ — vodorod, kislorod va oltingugurtga) parchalaymiz. Ma'ruzalarda gap-larni grammatik tahlil qilish asosida turli gap bo'laklariga, morfema va fonemalarga ajratiladi. Agarda inson oldiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo'yilsa, u holda bu topshiriqni hal qilish uchun u motorni ayrim qismlarga ajratib, har

bir qismni o'z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo'ladi va hokazo.

Sport faoliyatida va sportchini mashg'ulotlari jarayonlarida tafakkurning analiz qilish operatsiyasi juda muhim rol o'ynaydi. Sportchiga savod o'rgatish sportchi nutqini analiz qilishdan boshlanadi. So'ng bu holat matnni gaplarga, gaplarni so'zlarga, so'zlarni o'z navbatida bo'g'inlarga, fonemalarga, ularni esa tovushlarga bo'lish singari aqliy faoliyat bilan asta-sekin almashtiriladi.

Sintez — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda bo'lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo'laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda birlashtirib, butun qoliga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo'laklarini bir butun qilib qo'shishdan iborat aqliy faoliyat ekanligi ta'rifdan ham ko'rinib turibdi.

Taqqoslash - sportchining sport faoliyatida, ijtimoiy faoliyatida, bilimlarning o'zlashtirilishida, voqelikni to'laroq aks ettirishida bir-biriga o'xshash jihatlar tafovutini, shuningdek, bir-biridan farq qiladigan tomonlar o'rtasidagi o'xshashlikni topishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi katta ahamiyatga ega.

Taqqoslash — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya vositasi bilan obyektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga o'xshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi.

Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo'l bilan amalga oshishi mumkin: amaliy (konkret narsalarni bevosita solishtirish) va nazariy (tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash). Agar inson ikki boylam yukni qo'l bilan ko'tarib, bir necha xil taom mazasini qiyoslasa, ikki paykal paxtazor hosildorligini taqqoslasa bu amaliy taqqoslash bo'ladi. Shuningdek, o'quvchilar ikki qalam yoki sterjenni, chizg'ichni yog'ochga yoki qog'ozga solishtirsalar, u analogik holatdagi misol bo'la oladi. Bundan tashqari, metr bilan masofani (gazlamani), tarozi bilan og'irlikni termometr bilan haroratni, teleskop bilan osmon jismlarini o'lchash paytida ham taqqoslash jarayoni vujudga keladi.

Abstraksiya - Narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini

fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr obyektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi sportchi bilish faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Masalan, bilish jarayonida tabiat, jamiyat va ayrim sportchilarga xos bo'lgan «go'zallik» belgisini ayirib olib, ularning go'zalligi to'g'risida emas, balki umuman go'zallik, ya'ni estetik kategoriya mazmunidagi tushuncha yuzasidan mulohaza bildiriladi.

Abstraktsiyalash shunday fikr tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farqlab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodisalarning muhim bo'lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fikran ajratib tashlaymiz.

Umumlashtirish - Psixologiyada umumlashtirish muammosi bo'yicha yagona yo'nalishdagi nazariya yo'q. Shuning uchun psixologlar bu jarayonni turlicha talqin qiladilar, goho uni guruhlarga bo'lib o'rganadilar. Shuningdek, maktab ta'limini qaysi umumlashtirish usuli asosida amalga oshirish to'g'risida olimlar turlicha fikrdadirlar. Ba'zi psixologlar ta'limda nazariy jihatdan umumlashtirish usulini qo'llab chiqsalar (S.L. Rubinshteyn, V.V.Davidov va boshqalar), ayrimlari ham nazariy, ham amaliy usulni qo'llashni tavsiya etmoqdalar (N. A. Menchinskaya, D. N. Bogoyavlenskiy). Ammo o'quv faoliyatining turli-tumanligi, bizningcha, dars jarayonida har xil umumlashtirish usullaridan foydalanish kerakligini taqozo qiladi.

Konkretlashtirish - Umumiy, mavhum belgi va xususiyatlarni yakka, yolg'iz obyektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan fikr yuritish operatsiyasi sportchining barcha faoliyatlarida aktiv ishtirok etadi. Voqelik qanchalik konkret (yaqqol) shaklda ifodalansa, sportchi uni shunchalik oson anglab yetadi.

Klassifikatsiyalash - Sportchining bilish faoliyatida muhim rol o'ynovchi fikr yuritish operatsiyalaridan biri klassifikatsiyalash hisoblanadi. Bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xshashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimi klassifikatsiya deb ataladi.

2.9. Yosh qo'l to'pichining diqqati va uni rivojlantirish

Qo'l to'pichilarda o'yin harakatlarining muvaffaqiyatliligi, G.M.Gagayevaning ma'lumotlariga ko'ra, ularda diqqatga xos quyidagi sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi orqali aniqlanadi: diqqatning ko'lami, shiddatliligi, turg'unligi, taqsimlanishi va ko'chishi.

Qo'l to'pichi o'yin jarayonida bir nechta o'yinchilar va ularning to'p bilan qilgan harakatlarini bir vaqtda idrok etishi kerak, bu esa uning diqqat ko'lami rivojlanganligi tufayli sodir bo'ladi.

Diqqatning ko'lami, eng avvalo, taktik harakatlarni ko'ra bilish, taktik masalalarni muvaffaqiyatli yechish uchun zarur. Diqqatning ushbu sifati rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida diqqat ko'lami taktik masalalarni yechish maqsadga muvofiq va ahamiyatlidir.

Diqqatning shiddatliligi qo'l to'pichining o'yin axborotlarining tez kirishiga imkon beradi. Qo'l to'pichi diqqatining shiddati qanchalik yuqori *bo'lsa*, o'yinchi axborotni shunchalik tez idrok etadi. Shu bilan birga, o'yin vaziyatini tez idrok etib, uni o'zlashtiradi, to'pga yoki boshqa o'yinchilar harakatiga zudlik bilan javob beradi. Diqqatning yuqori shiddatiga ega bo'lgan qo'l to'pichi tez tafakkur qilib, raqibning xatti-harakatini to'g'ri fosh etadi, uning harakatiga mos keladigan javob harakatini amalga oshiradi.

Diqqatni shiddatliligi hamma o'yinchilar; hujumchi, himoyachi va darvozabonlar uchun muhimdir. U xatti-harakat yoki taktik kombinatsiyalarni bajarilish vaqti qisqartirilgan mashqlarda rivojlanadi.

O'yin vaqtida qo'l to'pichining diqqati ixtiyoriy xarakterga ega, u tashqi ta'sirlarga chalg'imasdan, ongli ravishda o'yin jarayoniga diqqatini to'playdi.

Diqqatni bir joyga to'plash malakasini hosil qilish o'yinchiga mashq mobaynida o'yin maydonida bo'lib o'tayotgan voqealarni kuzatishga yordam beradi. Diqqatni bir joyga to'plash psixik va jismoniy funksiyalarni safarbar qilishga imkoniyat tug'diradi va o'yin faoliyati samaradorligiga ta'sir etadi. Bunday sifatning rivojlanishi mashg'ulot jarayonida sportchilarda diqqatni to'plashga ko'rsatma beradi, kerak bo'lsa qo'l to'pichining irodasi jalb etiladi.

Zamonaviy qo'l to'pi fazoda to'pning yuqori tezlikda uchishi bilan ifodalanadi, bu paytda qo'l to'pichi sharoitni tahlil qilish, taktik masalalarni yechish va murakkab harakatlarni bajarish amallarini barobar olib borishi lozim. Qo'l to'pichi bir vaqtning o'zida diqqatni o'yinning har xil momentlariga taqsimlaydi: to'pgacha va o'yinchigacha bo'lgan masofani o'lchaydi, o'z jamoasidagi va raqib jamoadagi o'yinchilarning o'yin maydonida joyini o'zgartirishini kuzatadi, to'pni tepishga mos harakatni tanlaydi va hokazo. Bunga o'xshagan epizodlar juda turli-tuman bo'lishi mumkin va shunga muvofiq ularni aniq idrok qilish darajasi ham har xil bo'ladi, bularning hammasi diqqatning taqsimlanishini ta'minlaydi.

Qo'l to'pichining musobaqa faoliyatida o'yinning borishiga qarab, ko'pincha o'yinchi bir harakatdan boshqa harakatlarga o'tishi zarur bo'ladi, bunda diqqatning ko'chish tezligi juda muhim ahamiyatga ega. Kuzatish ma'lumotlariga ko'ra qo'l to'pichi o'yin davomida 600 ta har xil harakatlarni bajaradi.

Diqqatni yuqorida sanab o'tilgan barcha sifatlari sportchining mashqlangan holatiga qarab keskin o'zgaradi. Mashg'ulot jarayonida maxsus sharoit yaratib, bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida diqqatning u yoki bu xususiyatlarini namoyon etuvchi har xil harakatli o'yinlarni kiritib, diqqatga xos sifatlarni o'stirish mumkin.

Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik - sportchi diqqati o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlarida sheriklari va ayniqsa raqiblarini taktik niyatlarini bilib olish va o'z taktik harakatlarini amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan kurashchilar bilan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida raqiblarni har bir xatti-harakatlariga bo'lgan diqqatlari asosida raqib obrazini bilib olishi aniqlangan. Raqibning bu obrazlar tarkibida uning texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, jismoniy sifatlari (kuchi, tezligi, chidamligi, chaqqonligi), psixologik xususiyatlari (irodaviy-emotsional holatlari, musoboqalashuv kayfiyati, jasurligi, qat'iyatliligi, matonatililigi va hokazolar) kiradi. Sportchi diqqati musoboqalardagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini

bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar (raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterli jihatlari, va hokazolar), funksional belgilar (nafas olish uslubi, reaksiyalarni o'z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvoffaqiyati va muvoffaqiyatsiz harakatlar soni u olgan ogohlantirishlar va hokazolar) mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. Ana shunday joriy ma'lumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o'zgarishlar kiritib boriladi.

Boshqa bir tadqiqotlarda bokschilardagi aldamchi va chin harakatlarning turli belgilari o'rganilgan. Diqqat yordamida bokschilar o'z harakatlarini bajarish paytida, ya'ni tayyorgarlik chog'laridayoq farqlashni o'rganib oladilar. Birinchi holatda bokschilar oraliq masofaga qarab (binobarin, oraliq masofa fitnalar, aldamchi harakatlarga) tayyorgarlik jarayonida chin harakatlardagiga nisbatan kattaroq bo'ladi, bokschining turish holatiga (ochiq yoki yopiq) va uning yuz ifodasiga (masalan bokschilardan biri chin zarbani berishdan oldin beixtiyor qoshlarini chimiradi) qarab mo'ljal oladilar. Bunday ma'lumotlar jangdagi har bir holat uchun taktik harakatlarga o'zgarishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportda diqqatchanlik sportning boshqa turlarida ham ayniqsa sport o'yinlarida ham ana shunday rol o'ynaydi. Zero sport o'yinlarida ishtirokchi o'z xatti-harakatlarini, sheriklarining xatti-harakatlari bilan doimiy ravishda muvofiq bo'lishiga erishishi lozim. Sportda diqqat sportchilarning taktik tafakkuri bilan ham chambarchas bog'liqdir. Sportchi diqqati sportchi faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi muhim shartlardan biridir. Sportchi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Sportchi ziyrakligi, farosatlilik, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, sportchining xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar.

Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga aktiv (faol) qaratilishi aytiladi (P.I.Ivanov). P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi. N.F.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F.N. Gonobolin va boshqalarning nuqtayi nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish va tig'izlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus)ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saklab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron-bir obyektga yo'nalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini regulirovka qilib turadi hamda mazkur holatning saqlanishini ta'minlaydi.

Shuni aloqida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. Shuning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Shu boisdan diqqat qaratilgan obyektlar ong to'plangan nuqtasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, sport faoliyatida diqqat aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u har qanday sportchi faoliyatining zaruriy shartidir.

Psixologiya tarixining sahifalarini varaqlasak, diqqatning sportchi faoliyatidagi roliga berilgan yuksak va qimmatli mulohazalar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb baho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi.

Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Shu boisdan sportchi atrof-muhitning ko'plab qo'zg'atuvchilari, ta'sirlari

orasidan alohida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa to'g'risidagina mulohaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining alohida mazmuniga, muayyan mahsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat sportchining hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Berilgan ta'rifga binoan, "ushbu yo'naltirilganlik sportchining ehtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan obyektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan obyektlarga to'planishi, to'planganligi (kontsentratsiyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalg'ishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omillarga ko'ra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo'yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo'sinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshharadi. Shuning uchun ko'pgina psixologlar (P.Ya.Galperin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori kechishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Diqqatning biror obyektga yo'nalishiga ko'ra sensor (perseptiv), aqliy (intellektual), harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqatning muayyan obyektga to'planishi ko'p jihatdan sportchining his-tuyg'usi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bog'liqdir. His-tuyg'ular va emotsional holatlar diqqatning obyekti bilan uzviy bog'langandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. His-tuyg'ular, emotsional holatlar qanchalik kuchli va ko'tarinki tarzda namoyon bo'lsa, demak, sportchi diqqati ham shunchalik obyektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emotsiyalar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini kuchaytiradi. Sportchining amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada sport mashg'ulotlarida yangi bilimlar ma'lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. Yangilikni payqash hissi sportchi aqliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning

obyektga uzoqroq to'planishini ta'minlaydi. Sportchining barqarorlashgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi, tanlovchanligiga ijobiy ta'sir etadi. Stress, affekt singari emotsional holatlar diqqatga salbiy ta'sir etib, uning tashqi ta'sirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qo'yadi. Ana shuning oqibatida diqqat chalqiydi, bo'linadi, parishonlik namoyon bo'ladi va sportchi faoliyatdagi bir tekislik buziladi.

Psixologiyada sportchi diqqatining ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki, diqqatning muayyan obyektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saqlab turiladi. Hatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo'ri bilan yo'naltirilgan obyektga to'planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko'p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga bog'liq. Shu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustahkamligi ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga moyilligi, shayligi bilan o'lchanadi. Diqqatning yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvofiqlashgani muhim rol o'ynaydi. Har qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular sportchidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Sport faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarning oqibati bo'lib hisoblanadi.

Diqqatning obyektga to'planishi, mustahkamlanishi sportchining qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida sportchining ishtiyoqi va qiziqishi katta ahamiyatga egadir. Odatda, faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xatti-harakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa faoliyatning maqsadiga, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, diqqatning obyektga to'planishi va mustahkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat maqsulining zarurligi hamda sifatining ahamiyatini sportchi tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ish-harakatida sportchi diqqatining yuksak darajada

mujassamlanishini ta'min etuvchi eng muhim shart va sharoitlardan biridir.

Sportchi diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari: (retikulyar formatsiya tizimi) hozirgi zamonda sportchi diqqatining neyrofiziologik mexanizmlarini tadqiq etish, ko'p jihatdan psixik jarayonlar kechishining tanlovchanlik xususiyatiga bog'liqdir. U faqat qo'zg'alishning optimal darajasi mavjud bo'lgan miya po'stining uyg'oq (tetik) holati orqaligina ta'minlanishi mumkin. Miya po'stining uyg'oqlik darajasi po'stda zarur mexanizm (tonus) bilangina ta'minlanib, bosh miyaning tepa stvolida normal munosabatni saqlovchi ko'tariluvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish faoliyati bilan uyg'unlikka egadir.

Ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi miya po'stlog'iga organizmdagi jarayonlarning almashishini ta'minlovchi impulslarni olib borib, uyg'oqlik holatini yuzaga keltirib turadi. Bunda ekstraretseptorlar tashqi qo'zg'atuvchilar yordamida tashqaridan kirib keluvchi informatsiyalarni oldin stvolning tepa bo'linmasiga hamda ko'rish tepaligining yadrosiga, keyin esa bosh miya po'stiga olib boradi.

Biroq miya po'stining optimal tonusi va uyg'oqlik (tetiklik) holatini ta'minlash faqat ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasiga bog'liq emas. Balki bu narsa tushuvchi retikulyar formatsiya faoliyatiga ham aloqadordir. Tushuvchi retikulyar tizimning apparati tolalari bosh miya po'stidan boshlanib (peshana va chakka qismlarining medial va medibazal bo'linmalarida), stvol yadrosi tomon, so'ng orqa miyaning harakat yadrosi sari yo'nalishda harakat qiladi. Shuning uchun tushuvchi retikulyar formatsiyaning faoliyati juda muhim bo'lib, uning yordamida miya stvoli yadrosiga qo'zg'alishni tanlovchi tizimiga yetkaziladi, dastavval bu jarayon bosh miya po'stlog'ida yuz berib, murakkab bilish jarayonlari ontogenezida vujudga kelgan xatti-harakatlarning murakkab programmasi tariqasida insonning ongli faoliyatining yuksak formasi mahsuli bo'lib hisoblanadi.

Har ikkala retikulyar formatsiyalarni tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri miyaning aktiv faoliyatini o'z-o'zini boshqaruvchi murakkab formasi bilan ta'minlaydi. Ular elementar, sodda biologik hamda murakkab, kelib chiqish jihatdan ijtimoiy stimulyatsiya formasi ta'siri bilan o'rin almashtirib turadilar.

Aktivatsiya jarayonini ta'minlashdagi bu tizimning muhim ahamiyati ko'p seriyadan iborat eksperimental dalillar bilan neyrofiziologlar Matun, Djasper, Lindsli, Anoxin kabilar tomonidan tekshirilgan.

Bremer tajribasining ko'rsatishicha, stvolning quyi bo'linmalarini kesish tetiklik (uyg'oqlik) holatini o'zgarishiga olib kelmaydi, lekin stvolning yuqori qismini kesish elektr potentsiallarining asta-sekin paydo bo'lishi bilan xarakterli bo'lgan uyquni vujudga keltiradi.

Lindsli, sensor qo'zg'atuvchini vujudga keltiruvchi mazkur signallar miya po'stlog'iga borishni davom ettiradi, lekin po'stning bu signallarga javobi qisqa muddatli bo'lib, uzoq vaqtli turg'un o'zgarishni amalga oshirmaydi. Ushbu dalillarning ko'rsatishicha, uyg'oqlik (tetiklik) holatini xarakterlovchi qo'zg'alishning murakkab jarayonlarini vujudga keltirish uchun sensor impulsar oqimining o'zi kifoya qilmaydi. Shuning uchun retikulyar tizimi aktivatsiyasini qo'llab-quvvatlab turuvchi ta'sir zarur.

Lindslining psixologik tajribasiga qaraganda, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi natijasida stvol yadrosidagi qo'zg'alish hayvonlarda sezgi chegarasini pasaytiradi, ular uchun oldin mumkin bo'lmagan ishni amalga oshirish imkoni yaratiladi, nafis farqlash (diffirentsirovka) vujudga keladi: konus bilan uchburchak tasvirini aniqlash va boshqalar.

Doti, Ernandes Peon va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, ko'tariluvchi retikulyar formatsiya yo'llarining kesilishi oldin mustahkamlangan shartli reflekslarning yo'qolishiga olib keladi. Biroq retikulyar formatsiya yadrosini qitiqlashda, hatto qo'zg'atish chegarasi atrofida bo'lsa ham shartli reflekslarni yuzaga keltiradi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktiv ta'siri (tetiklik) uchun zarur shart bo'lgan optimal holat bilan miya po'stini ta'minlaydi.

Jahon psixologiyasi fanida olingan (to'plangan) ma'lumotlarning aksariyati, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi ta'siri o'ziga xos tanlovchanlik xususiyatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Retikulyar formatsiya alohida sensor jarayonlarning tanlab (saralab) aktivlashuvini barpo qilmasdan, balki bir qancha biologik tizimlarning tanlab

aktivlashuvini ta'minlash zarur: ovqat, himoya, oriyentir refleksi va hokazolar.

P.K. Anoxinning ko'rsatishicha, retikulyar formatsiyaning alohida qismlari mavjud bo'lib, ular turli biologik tizimlar faoliyatini aktivlashtiradi, shuningdek, har xil farmokologik ta'sirga (agentlarga) nisbatan sezgirdirlar. Masalan: a) uretan — tetiklikni blokada qilib, uyquni keltiradi, b) aminazin — og'riq, himoya qilish reflekslarini blokada qilib, tetiklikka befarq qoladi.

Demak, yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, ushbu fikr va mulohazlarni bildirish mumkin: ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivlashtirish ta'siri tanlovchanlikka ega bo'lib, bu tanlovchanlik asosiy biologik sistemalar xususiyatiga mos (munosib) tushib, organizmni aktiv faoliyat sari undaydi.

Tushuvchi retikulyar formatsiyaning aktivlashtirish muqim aqamiyat kasb etib, aktivlashtirish impulsi tolalari bosh miya po'stidan (peshana va chakka medial hismlaridan) boshlanib, undan stvolning yuqori bo'linmalari apparati tomon yo'naladilar. Olimlarning fikricha, mazkur tizim diqqatni oliy formatsiyasining fiziologik mexanizmlariga ta'sir etish nuqtasiga juda yaqin joylashgandir.

Jahon fanida anatomik ma'lumotlarga qaraganda, tushuvchi retikulyar formatsiyaning tolalari bosh miya po'stining barcha uchastkalariga tarqalgan bo'lib, eng xususiyatlisi — bu peshana qismining medial va mediobazal bo'limlaridan boshlanib, to uning limbik oblastigacha davom etadi. Miyaning limbik zonasi (gippokamda) va bazal uchlaridagi neyronlar boshqa neyronlardan farq qiladi, natijada ko'rish va eshitish qo'zg'atuvchilarining ayrim xususiyatlariga nisbatan javob reaksiyasini beradi. Mazkur neyronlar har qanday qo'zqatuvchilarni kuchayishida emas, balki kuchsizlanishida ham aktiv harakatni yuzaga keltiradi.

Bu holatni o'rgangan kanadalik neyrofiziolog Djasper yuqorida ta'kidlab o'tilgan xususiyatlarni nazarda tutib, bu neyronlarni «yangilik neyronlari» yoki «diqqat katakchalari» deb nomlashni tavsiya qiladi. Uning fikricha, hayvonlarning signal kutish, labirintdan chiqish yo'lini qidirishda, po'stning xuddi shu oblastlarida neyronlarning 60 foizi paydo bo'lib, aktiv razryadiga aylanadilar.

Agarda hayvonlarda tayyorgarlik holatini boshqarishda limbik oblastning medial bo'linmasi va bazal boylamlari muhim rol o'ynasa, insonlarda esa murakkab faoliyat formasining asosiy markazi miyaning peshana (manglay) qismlari hisoblanadi.

Ingliz fiziologi Grey Uolter o'z tadqiqotlarida aktiv kutish (masalan, sinaluvchining 3 yoki 5 signalni kutishi va unga javob tariqasida tugmachani bosishi) holatining har qaysisi miyaning peshana qismida elektr tebranishni paydo qilishini va ular «kutish to'lqinlari»dan iborat ekanligini dalillaydi. Kutilayotgan signalning namoyon bo'lish imkoniyati ortganda bu to'lqinlar nisbatan kuchayadi, signallarning ehtimoli pasayganda esa, ular kuchsizlanadi yoki butunlay yo'qoladi. Ushbu holat vujudga kelsa, signal paydo bo'lishini kutish ko'rsatmasi (instruktsiyasi) bekor qilinadi.

Miya po'stini peshana qismining aktivlik holatini boshqarishda (regulyatsiyasida) qanday rol o'ynashini dalillovchi tajriba M. N. Livanov tomonidan o'tkazilgan. M. N. Livanovning guvohlik berishicha, har qaysi aqliy zo'r berish (matematik topshiriqlarni echish paytida) miyaning peshana qismida ko'p miqdorda sinxron tarzda ishlovchi nuqtalarni vujudga keltiradi, bu holat topshiriq yechib bo'lgunga qadar saqlanadi, keyin o'z-o'zidan g'oyib bo'ladi. Miya po'stining peshana qismidagi sinxron tarzda ishlovchi punktlar barqaror xususiyatga egadir.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda shunday xulosaga kelish mumkin. Miyaning peshana qismi qo'zg'ovchini vujudga keltirishda muhim ahamiyatga ega, chunki odamda aktivlik holatining o'zgarishi unga bevosita bog'liqdir. Shuning uchun hayvon yoki odam miya po'stining limbik oblastidagi qo'zg'ovchilarning kuchayishi tushuvchi retikulyar formatsiya to'qimalari bo'ylab harakat qiluvchi impulslar manbai hisoblanadi.

Jahonning yirik neyrofiziologlarining aksariyati, miya po'stining qismlarini qo'zg'atish miya stvoli yadrosining elektr faoliyatida bir qator o'zgarish yasaydi va bular, o'z navbatida, oriyentir refleksi jonlanishga olib boradi, degan xulosaga kelishgan.

Demak, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari to'g'risida mulohaza yuritilganda, ko'tariluvchi retikulyar tizim bosh miya po'stiga impulsni yetkazuvchi, aktivatsiyaning biologik

shartlangan formasi ekanligini, tushuvchi retikulyar tizim esa impulslarning aktiv ta'sirini vujudga keltirish imkoniyatini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiq.

Psixologiya fanining aksariyat manbalarida diqqat deb psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum darajada ahamiyatga ega bo'lgan obyektning ustida to'planishi tushuniladi. Diqqat shunday muhim bir psixik jarayonki, u insonning jamiki faoliyatlarida bevosita ishtirok etadi va ularning muvaffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti, A.A. Uxtomskiy ilgari surgan dominantlik prinsipi va ularning zamondoshlari tadqiqotlari diqqatning fiziologik asoslari va mexanizmlarini ilmiy nuqtayi nazardan tushuntirish imkonini yaratdi.

Diqqat bilish jarayonlarini (sezgi, idrok, tasavvur, xotira, tafakkur, xayol va boshqalarni) vujudga kelish, rivojlanish va takomillashishning zaruriy shartidir. Bilish jarayonlarining birligi, barqarorligi, o'zaro ularning uyg'unligi, samaradorligi, mazmundorligi va tizimlilik bevosita diqqatga bog'liqdir.

Insonning har bir bilish jarayoni faqat diqqat yordamidagina ro'yobga chiqa oladi (lekin qiziqish va irodaviy akti e'tibordan chetda qoldirmaslik shart). Agarda diqqat passiv (faolsiz) qo'zg'atuvchilar yordamida vujudga kelsa, u taqdirda bilish jarayoni mahsuldorligi keskin kamayadi, hatto tormozlanishi ham mumkin. Diqqat kuchsiz, beharor, obyektga to'planishi zaif bo'lsa, kishining diqqati uzoq vaqt muayyan vazifani bajarishga ongli ravishda yo'naltirilgan taqdidagina bilish jarayoni maqsadga muvofiq amalga oshadi, xolos.

Psixologiya fanida sportchi diqqatni o'rganishning yana ikki xil nazariyasi mavjuddir. Birinchi nazariya negizida ongning bir nuqtaga yo'nalganligi yotadi. Ikkinchi nazariyaga binoan uning zahirida organizmning oriyentirovka faoliyati turadi. Ushbu gipotezalarni ilgari surgan psixologlar diqqatni yo'nalganligining obyektga bog'liqligini va unda jarayonni boshqarish imkoniyati mavjudligini tushuntirishga harakat qiladi. N.F. Dobrinin, A.N. Leontev, P.Y. Galperinlarning fikricha, organizmning qidiruv harakatlari, oriyentirovka faoliyati ikki qismdan iboratdir.

1. Diqqat qaratilgan tashqi ifodaga ega bo'lgan obyektning sezish, idrok qilish. Shu yerda qarama-qarshilik vujudga keladi:

chunki obyektning yo'qolishi bilan diqqat ham o'z funksiyasini tugatadi. A.N. Leontev mulohazasiga ko'ra, bu oriyentir faoliyati emas, chunki obyektning paydo bo'lishi bilan diqqat ham namoyon bo'ladi, obyekt yo'q bo'lsa, demak, diqqat ham bo'lmaydi, deb ta'kidlaydi. P.Y. Galperin esa obyektning paydo bo'lishi bilan diqqat yuzaga keladi. Obyekt yo'qolganidan keyin esa psixik qism bo'lgan tekshirish, nazorat qilish jarayoni boshlanadi. Demak, diqqat ongning bir obyektga yo'naltirilishi va ongli holatni nazorat qiluvchi jarayondan iboratdir, deydi.

Psixologiyada diqqatning «yo'naltirilishi» deganda psixik faoliyatning tanlovchanligi va ixtiyoriy hamda ixtiyorsizligi tushuniladi. Bu to'g'rida mulohazalar boshqa sahifalarda davom ettiriladi.

XX asrning 20-yillarda bir qancha psixologlar diqqat muammosini ustanovka bilan bog'lab tushuntirdilar. Buning yaqqol isboti K.N. Kornilov tahriri ostida 1926-yilda chop qilingan psixologiya darsligidagi bir mavzu «Ustanovka va diqqat» deb atalganligidir. Darslikda yozilishicha, qator obyektlardan bir obyektни ajratish diqqatning subyektiv kechinmasidir va buni obyektiv hodisalar bilan taqqoslash sezgi organlarining ustanovkasidan — ishlash vaziyatidan iboratdir.

Shunga o'xshash g'oya L.S. Vigotskiyning dastlabki tadqiqotlarida ham ko'zga tashlanadi. L.S. Vigotskiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi:

Sensor ustanovka - tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati.

Motor ustanovka - tayyorgarlikda harakatning ustunligi qobiliyati.

Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada esa harakat ustunligi sezilib turadi. L.S. Vigotskiy bularga misol qilib jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni keltiradi. Safda turganlarga qarab «**O'ng**» deb aytamiz. Shu zahotiyoq saflanganlar buyruq oxirini aytishga sensor ustanovka qo'zg'aydi «**ga !**» deyish oyoqlarni aylantirishga moslashish bilan bog'liq motor ustanovka komanda oxirini eshitishni ta'minlaydi.

Bu yillarda psixologlar ustanovkani kishining ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq ravishda tadqiqot qilishga harakat qilganlar. P.P. Blonskiyning mulohazasicha, diqqatning asosida kishining

ijtimoiy qiziqishlari yotadi. Psixologlar orasida diqqatni tushuntirishda turli qarashlar, nazariyalar vujudga keladi. Vaholanki, P.P. Blonskiy diqqat bilan qo'rquv, vahimani bir narsa deb haradi. Qo'rquv - bu diqqatning intensivroq namoyon bo'lishi, ya'ni maksimal darajada aks etishi deb tushuntiradi. Bu yerda psixik faoliyatning ma'nosi butunlay yo'qotib ko'rsatilgandek tuyuladi va diqqat biologik nuqtayi nazardan qaralganga o'xshab ketadi. Biologik pozitsiyada diqqat bosh miya yarim sharlari faoliyati bilan emas, balki vegetativ asab tizimi bilan bog'liklikda tushuntiriladi.

Mana biz sportchi diqqati nazariyalari yuzasidan muayyan darajada ma'lumotga ega bo'ldik. Ijtimoiy turmushda sportchi diqqati xususiyatlarini ahamiyatliligining oshishi uning eksperimental tarzda o'rnatilishiga muhim omil bo'lib xizmat qildi. Sportchini sport faoliyatida diqqatning quyidagi xususiyatlari juda ahamiyatlidir:

Diqqat barqarorligi.

Diqqatning kuchi.

Diqqatning taqsimlanishi.

Diqqatning ko'chuvchanligi.

Diqqatning ko'lami.

Diqqatning to'planishi.

Sportchi faoliyatida diqqat ta'kidlab o'tilgan vazifalarni amalga oshirishda juda muhim rol o'ynaydi. Sportchining har qanday faoliyatida diqqatning ishtirok qilishi (qatnashishi), bu faoliyatning samaradorligi va muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Diqqatning kuchi va barqarorligi — bu shunday xususiyatki, buning negizida qilinayotgan ishning natijasi ehtiyojni qondirishga xizmat qiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi o'zi sport faoliyatini biror narsaga yoki qodisaga muttasil ravishda uzoq vaqt davomida qaratib turilishidir.

Diqqatni faoliyat ustida to'plash va ushlab turish uchun sportchi sport faoliyatni to'g'ri tashkil qila bilish kerak. Masalan, o'smir sportchilar 40 daqiqa davomida tanaffussiz o'z ustlarida ishlashlari mumkin. Agar faoliyat qiziqarli tashkil qilinsa, u holda bundan ham ko'proq vaqt mashg'ul bo'lishlari mumkin.

Psixolog G.S. Bakradze diqqatning obyektida to'planishi faoliyatning roli qaqida qiziharli ilmiy tekshirish tajribasini

o'tkazgan. Agarda diqqatni zaifligini tekshiruvchi o'z vaqtida payqab, unga nisbatan qandaydir muskul harakatini amalga oshirsa, u yana tiklanadi. Bulardan tashqari, diqqat barqarorligini faoliyatning xarakteriga, sportchining o'ziga bog'liqligi bir qancha psixologlar tomonidan isbotlangan.

Jumladan, A.P. Gazova diqqatning bo'linuvchanligini ko'p stanokda ishlovchi to'quvchilarda o'rganib, juda qimmatli materiallar yig'adi. Uning fikricha, diqqat bu kasbdagi odamlarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy muvozanatlashgan bo'lishi mumkin. Bir nechta stanokda ishlash malakalari hosil bo'lishi natijasida bularda ixtiyoriy muvozanatlashgan diqqat turi vujudga keladi.

Diqqatning bo'linuvchanligi ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ikkita yoki uchta ishni birdaniga bajarish mumkin, bunda I. P. Pavlov ko'rsatganidek, ulardan biri tanish (ishdan oldin bajarilganligini eslatuvchi) va bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida «navbatchi punktlar» mavjud bo'lsa. Ikkita faoliyatni bir davrning o'zida bajarish uchun faoliyatning biri diqqatni talab qilmaydigan yoki avtomatlashgan bo'lishi talab qilinadi. Sportchida bunday imkoniyat faqat mashq qilish orqaligina yuzaga kelishi mumkin, xolos.

Diqqatning ko'chuvchanligi mezoni (kriteriyasi) faoliyatimizning bir turdan ikkinchi turga aylanishidir. Jumladan, sportchi diqqatini tezkorlik bilan bir mashqdan ikkinchisiga ko'chirishi bunga yorqin misoldir. Diqqatning ko'chuvchanlik xususiyati sekinlashuvi uning sifatini pasayishiga olib keladi. Diqqatning ongli ravishda ko'chishi namoyon bo'lsa-da, lekin ayrim hollarda ongsiz holatda inson diqqati bir obyektidan ikkinchisiga ko'chishi ham mumkin. Misol uchun tabiat quchog'iga sayr qilish chog'ida, kino film tomosha qilishda xuddi shunday ko'chish holati yuzaga keladi.

Diqqatning xususiyatlaridan keng doirada va aniq o'rganilgani uning qo'lami (hajmi) bo'lib hisoblanadi. Diqqat qaratilgan narsalar va hodisalardan qanchasi ongimiz obyektidan joy olgan bo'lsa, demak, uning shu bilan ko'lami (hajmi) o'lchanadi. Sportchi diqqat (ko'lami (hajmi) taxistoskop degan asbob yordamida aniqlanadi. Taxistoskop ekranida tekshiriluvchilarga bir to'p harflar ko'rsatiladi.

40-yillarda psixologiya fani bir qator muvaffaqiyatlarga erishdi. Psixologiya fani nazariya va tajribaga asoslangan holda juda ko'p muammolarni yechishga muvaffaq bo'ldi. Nazariy jihatdan katta o'rin olgan masalalardan biri «oliy psixik funksiyalarining rivojlanishi va strukturasi» to'g'risidagi L.S. Vigotskiy ilgari surgan konsepsiyalardir. Buning asosida ikkita gipoteza yotadi:

A) Psixik faoliyatning xarakteri haqida.

B) Birlamchi tashqi va ichki faoliyatdan ichki psixik jarayonlarining namoyon bo'lishi.

L. S. Vigotskiy psixik funksiyalar rivojlanishini o'rgana borib, shular ichiga ixtiyoriy diqqatni ham kiritadi. Uning fikricha, sportchi diqqatining tarixi - bu sportchi xulqining paydo bo'lishi tarixidir. L. S. Vigotskiy ishlarining xarakterli tomoni sportchi psixikasini tushunishda tarixiy va genetik yondashishdir. Buni u diqqatni o'rganishga ham tatbiq qilgan va diqqatning rivojlanishini ko'rsata olgan. Muallif sportchilarda diqqat rivojlanishining ikkita yo'nalishini ko'rsatadi.

Diqqatning natural (tabiiy) rivojlanishi. Bunda muallif umumorganik rivojlanishini tushuntiradi, ya'ni markaziy nerv tizimining strukturaviy va funksional jihatdan o'sishini ko'rsatadi. Bu rivojlanish butun hayot davomida bo'ladi, ammo bunda «sekinlashgan» va «bir oz pasaytirilgan» ko'rinishlar mavjud.

Diqqatning madaniy rivojlanishi. Bunda ixtiyoriy diqqatning namoyon bo'lish xususiyati madaniy konsepsiya bilan bog'liq deb tushuntiriladi. Katta yoshdagi sportchilar diqqatning psixologik mexanizmi haqida gapirib, tashqi operatsiya, organizmning xulqini ichki operatsiyasiga aylanadi, deydi. Madaniy rivojlanish sportchi tashqi muhit bilan aloqa qila boshlagandan o'sa boshlaydi.

Madaniy rivojlanish nazariyasining bir necha bahsbop tomonlari mavjud. Bulardan biri - bu o'smir sportchi diqqatini rivojlanishning «natural» fazasidir. L.S. Vigotskiy «interiorizatsiya», ya'ni ichki psixik faoliyatini tashqi amaliy faoliyatidan kelib chiqishi, tashqi harakatlarning ichki harakatlarga, narsalarning obrazlariga va ular haqidagi tushunchalarga aylanish jarayoni fikrini ilgari suradi. Bu bilan psixik rivojlanishning bitta qonuniyatini ochdi, lekin bu to'la

xarakteristika bo'la olmaydi, ya'ni bunda bu jarayon bilan birga «eksteriorizatsiya» jarayoni mavjud ekanligi diqqat markazidan chetda qoldi.

L. S. Vigotskiyning ilmiy yutug'i shundan iboratki, u diqqat muammosini o'rganishda ijtimoiy va genetik nuqtayi nazardan yondashdi. Ixtiyoriy diqqatni tashqi stimullar vositasida nutq funksiyasini yo'naltirish deb tushuntira oldi.

Shunday qilib, biz yuqorida ko'pgina adabiyotlar bilan tanishib, ularda sportchi diqqati kategoriyasi qay tarzda qo'yilganligini ko'zdan kechirdik.

Obyektiv voqelikdagi narsa va hodisalar, subyektiv kechinmalar diqqat obyekti bo'lib hisoblanadi. Diqqat jarayonida ongning voqelikka nisbatan tanlab munosabatda bo'lish xususiyati namoyon bo'ladi. Sportchi biror obyektga diqqat qilar ekan, ayni bir paytda qolgan narsa va hodisalarni ong doirasidan chetda qoldirmaydi.

Bizningcha, sport faoliyatida sportchi diqqatni an'anaviy uslubga tayangan holda maxsus vositalar yordamida mashg'ulotlarda shakllantirib borish zarur. Buning uchun diqqatni shakllantirishga bevosita ta'sir qiluvchi quyidagi usullardan foydalanish ayni muddao bo'lar edi. Sport mashg'ulotlarida mashq materiallarga ko'z yugurtirish, materiallarni tasavvur qilish, ko'rgazmali materiallarni o'qish, chuqur tahlil qilish, mantiqiy urg'uga e'tibor berish, mantiqiy nuqsonni topish.

2.10. Yosh qo'l to'pichilarda xotirani rivojlantirish

Qo'l to'pichining muvaffaqiyatli o'yin faoliyati uchun nafaqat usullarni esda saqlab qolish, balki taktikaning turli xillarini, rang-barang o'yin kombinatsiyalarini, har xil komanda va o'yinchilarning taktik xususiyatlarini eslab qolishi va, shu bilan birga, bular xotirada juda mustahkam olib qolinishi zarur. Qo'l to'pichida kasbiy xotira rivojlantirilsa, bu axborotlar yaxshi saqlanadi. Xotirani rivojlantirish uchun murabbiy esda mustahkam saqlab qolishning shart-sharoitini bilishi kerak.

Bularga quyidagilar kiradi:

- sportchining musobaqada qatnashishini tahlil qilish, raqiblar o'yini xususiyatlarini, o'zining g'alaba va mag'lubiyatlarini, musobaqa oldi va musobaqa paytidagi holatlarini va boshqa

o'rgangan materiallarini yozib yurish uchun kundalik daftar tutish;

— kundalikka yozilganlarni mustaqil qaytarish;

— o'rganuvchilarning murabbiy tomonidan og'zaki nazorat qilinishi;

— o'rgatishda ma'lumdan noma'lumga, esondan qiyinga izchillik prinsipiga rioya qilish;

— uzoq muddatga esda olib qolishga ko'rsatma berish, masalan, (Men bular to'g'risida sizdan 10 kundan so'ng so'rayman), «O'z raqiblaringiz haqida ma'lumotlarga ega bo'ling, ular to'g'risida har doim xarakteristika berishga tayyor bo'lishingiz shart» kabi topshiriqlarni berish va keyinchalik esda saqlab qolinganlarni nazorat qilish.

Shunday qilib, sportchida xotiraning rivojlanishi uning tajribasini shakllantirish jarayonini tezlashtiradi. Xotira mushaklar kabi doimiy mashq qilishni talab etadi.

2.11. Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish

Qo'l to'pichining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to'pni mukammal egallash hisoblanadi, bu unda juda nozik, kompleksli, ixtisoslashtirilgan «to'pni his qilish» idroki mavjud demakdir. Uning asosida to'p bilan ishlashda har xil analizatorlarning pozik va aniq qo'zg'ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko'rish, taktik sezgilar asosiy rol o'ynaydi. Shularga asoslanib, qo'l to'pichi to'pning xususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to'pga berilgan zarba kuchini aniq idrok etadi, bular to'p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta'minlaydi.

«To'pni his qilish» uzoq va tizimli mashq qilish jarayonida shakllanadi. Qo'l to'pichi uchun bu hisning mavjudligi uning texnik, taktik mahorati va mashqlangan holatda ekanligining ishonchli dalilidir.

«To'pni his qilish» to'p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to'p bilan janglyorlik qilish, to'pni olib yurish va aylanib olib o'tish, to'pni turli oshirishlardan qabul qilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida trenerning bergan ko'rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular «to'pni hissi»ning to'g'ri

boshqarilishini ta'minlab beradi. Misol uchun, to'p bilan janglyorlik mashqini bajarganda o'yinchi ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya'ni ko'rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e'tibor berishi kerak. Janglyorlik mashqlari qanchalik murakkab va xilma-xil bo'lsa, qo'l to'pichining ko'rish-motor koordinatsiyasi shunchalik takomillashadi. To'pni olib yurish va aylantirib olib o'tishlarda qo'l to'pichining yugurish tezligiga ko'ra zarba berish kuchining me'yorda bo'lishiga ko'rsatma berish kerak. To'pni qabul qilish mashqlarida qo'l to'pichi diqqatini to'pning trayektoriyasiga, yo'nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to'g'ri, aylanma uchishi), to'pning uchish tezligini ko'rish idroki aniqligiga urg'u berish lozim. To'pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o'z-o'zini nazorat qilish to'pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to'pga aniq chiqish va oyog'iga to'pning aniq kelib tushishida namoyon bo'ladi. To'pni sherikka oshirishda ko'rish-motor koordinatsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffaqiyatli shakllanadi. Bunda ko'z masofalar, mushaklar ko'z o'lchagan masofaga uchirish uchun to'pga beriladigan zarbaning kuchini «o'lchaydi». Bunday mashqlar qo'l to'pichida nafaqat ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko'z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o'lchash ko'nikmasi hosil bo'ladi.

Masofani ko'z bilan chamalashning rivojlanishi qo'l to'pichilar mahoratining oshishi bilan bevosita bog'liq, chunki har bir texnik usulni to'g'ri va vaqtida bajarish harakatdagi o'yinchilar va to'p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O'yinchi o'z vaqtida to'pga chiqishi uchun to'pning yo'nalishi va uchish trayektoriyasini bilishi, to'pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo'lgan masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko'z bilan chamalash nafaqat to'p yo'naltiriladigan masofani to'g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to'pga beriladigan zarba kuchini o'lchash uchun kerak.

Masofani ko'z bilan chamalash sportchining mashq-langan holati bilan bevosita bog'liqligi tadqiqotlarda ko'rsatilgan. Chunonchi, qo'l to'pichilarning ko'z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o'rtacha 35-40 %ni tashkil qiladi (B.B. Medvedev).

Qo'l to'pida aytib o'tilganlardan tashqari yana boshqa ixtisoslashtirilgan idrok turlari mavjud. Bularga «vaqtni idrok qilish» va «fazoni idrok qilish» kiradi.

Qo'l to'pichining o'yin jarayonida tez mo'ljal olish uchun ko'z chamalashdan tashqari maydonni ko'rish hajmi katta ahamiyatga ega. Fazoni his qilish fazoning hajmi asosida shakllanadi.

Fazoni idrok qilish sportchining mashqlangan holatida kengayadi va mashqlanmagan holatda torayishi tadqiqotlarda ko'rsatilgan.

Fazoni idrok qilish chegaralangan bo'lsa, unda qo'l to'pichi hujumni rivojlantirish va uni yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay vaziyatlardan foydalana olmaydi, qabul qilingan qarorlar vaziyatga nisbatan noadekvat (noto'g'ri).

2.12. Qo'l to'pida reaksiya tezligi

Reaksiya tezligi - bu qo'l to'pichining asosiy sifatlaridan biridir. Reaksiya tezligi vaqti qo'l to'pichinipg o'yin faoliyatidagi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

«Reaksiya» tushunchasi sportchining unga ma'lum qo'zg'ovchilarga ongli javob harakatini anglatadi.

Sportda reaksiya oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya deb oldindan ma'lum bo'lgan qo'zg'ovchi signaliga oldindan o'rganib olingan javob harakati bilan javob qaytarilishiga aytiladi. Murakkab reaksiyada sportchiga oldindan bir nechta qo'zg'ovchi va shu bir nechta qo'zg'ovchiga qaytariladigan bir nechta adekvat javob harakati ma'lum. Lekin sportchi oldindan qaysi harakat bo'lishini va unga qanday javob berish kerakligini bilmaydi.

Qo'l to'pida bu ikki reaksiyadan o'yin faoliyatida ayniqsa murakkab reaksiya zarurroq, chunki qo'zg'ovchilar katta fazoda joylashgan va ular qo'l to'pichining oldidagina emas, o'ng tomonida, chap tomonida, hatto uning orqasida ham bo'lishi mumkin.

Qo'l to'pida murakkab reaksiyaning quyidagi xillari namoyon bo'ladi:

- a) tanlash reaksiyasi;
- b) tabaqalashtirilgan reaksiya (signalli qo'zg'ovchi boshqariladi yo tormozlanadi);

c) antitsipatik reaksiya (harakat qilayotgan obyektga nisbatan oldinroq reaksiya qilish - ORQ);

d) periferik ko'rinishdagi signallarga reaksiya.

Qo'l to'pichilar sensomotor reaksiyalarining turli ko'rsatmalari ularning tayyorgarligiga baho berishda keng qo'llaniladi.

Qo'l to'pichida reaksiya tezligi doimiy bo'lib hisoblanmaydi. U qo'l to'pi bilan shug'ullanish jarayonida yaxshilanadi va mashg'ulot tutatilganida sustlashadi. Izlanishlar shuni ko'rsatdiki, intensiv razminka ta'siri ostida reaksiyaning tezligi oshadi, bunda oddiy reaksiyaga qaraganda murakkab reaksiya yaxshilanadi. Shu bilan birga, o'yin yakunida qattiq charchash oqibatida reaksiya tezligi susayadi. Qo'l to'pichida charchash vaqtida reaksiya tezligini saqlashga irodaviy sifatlarning rivojlanishi sharoit yaratadi.

Reaksiya tezligini mashg'ulotning tayyorlov qismida rivojlantirish maqsadga muvofiqroq, chunki sportchida bu vaqtda diqqat, nerv-mushak apparatlari hali charchamagan holda bo'ladi. Bunda umumtayyorlov va maxsus tayyorlov mashqlari ishlatiladi. Murabbiy har xil komanda va signallar (qo'l ko'tarish, chapak chalish, hushtak chalish, to'p bilan har xil mashqlar) beradi, o'yinchilar ushbu signallarga iloji boricha tezlik bilan javob qaytarishlari kerak.

2.13. Yosh qo'l to'pichini irodaviy tayyorlash

Qo'l to'pichini irodaviy tayyorlashning muhim vazifalaridan biri - qo'yilgan maqsadga erishish uchun irodani maksimal darajada namoyon etish, emotsional holatni boshqara olishdir. Qo'l to'pichining irodaviy harakatlari ma'lum bir maqsadga ongli ravishda intilishida ko'rinadi. Bunda u o'z maqsadi yo'lida turgan qiyinchiliklarni yengish uchun bor imkoniyatlariga zo'r berishni bilishi kerak.

Qo'l to'pichini irodaviy tayyorlash uning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga tenglashtiriladi. Bularga: maqsadga intilish (maqsadning aniqligi); dadillik va mardlik (xavfli va tavakkal bilan bog'liq bo'lgan asoslangan qarorlarni qabul qilish); qat'iyat va matonat (qiyinchiliklarga qaramasdan oldiga qo'yilgan maqsadga to'xtamasdan harakat qilish); mustaqillik va tashabbuskorlik

(tashqi axborotlarga suyanmasdan o'z harakatlarini mustaqil belgilash); chidamlilik va o'zini tuta bilish (maqsadga erishishda xalal qiladigan o'zidagi jismoniy, psixik xususiyatlardan o'zini tuta bilish qobiliyati) kiradi. Bular irodani tormozlash funksiyasidir.

Irodaviy sifatlar qiyinchiliklarning asta-sekin ko'payishi jarayonida rivojlanadi.

Qiyinchilikning ikki xili mavjud: obyektiv - bu sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi, subyektiv - bu sportchi shaxsining xususiyatlari bilan bog'liq qiyinchiliklardir.

Obyektiv qiyinchiliklar quyidagilardan iborat:

1. Qo'l to'pichining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog'liq qiyinchiliklar:

- katta jismoniy yuklama;
- maksimal tezlikda ko'p marotaba tezlashish va oldinga irg'ishning zarurligi;
- og'riq sezgilari vujudga kelganida, ularga bardosh berish.

2. Turli xil texnik usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar:

- harakatlarning yuqori koordinatsiyasi va aniqligi;
- bir harakat aktlaridan boshqalariga, bir harakat shaklidan boshqalariga tezkor ko'chishning zarurligi.

3. Qo'l to'pichilarning taktik harakatlari bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar:

- murakkab va tez-tez o'zgaruvchan sharoitda mo'ljal olishni tez va aniq bajarish zarurligi;
- o'zgaruvchan sharoitda tez va maqsadga muvofiq reaksiya qilish;

- tuzilgan reja va qarorlarini tez o'zgartira bilish.

4. Qo'l to'pichi musobaqa faoliyatining umumiy sharoiti va o'yin bo'layotgan sharoit bilan bog'liq qiyinchiliklar:

- kuchli tashqi qo'zg'atuvchilar, xususan, tomoshabinlarning haddan ortiq emotsionalligi;
- o'yinga noqulay sharoitlarning vujudga kelishi (qo'l to'pi o'yin maydonining yomon holati, kuchli yomg'ir, qor, juda baland yoki juda past havo harorati);
- komandalar g'alaba va mag'lubiyatining o'zgaruvchanligi, o'yinda ustunlikning raqib tomonga o'tib ketish ehtimoli;
- o'yinlar orasidagi vaqtning juda kamligi va o'yin mavsumida

juda ko'p o'yinlarning o'ynalishi;

- ikki taym mobaynida yuqori sur'at va yuqori shiddatli yuklamalar.

5. O'quv-mashg'ulot ishlari bilan bog'liq qiyinchiliklar:

- bir necha yil davomida o'quv mashg'ulotlarini uzluksiz bajarish zarurati;
- kun tartibiga doimo rioya qilish zarurati.

Subyektiv qiyinchiliklar obyektiv qiyinchiliklardan farqli o'laroq sport turining obyektiv xususiyatlariga sportchining, mashg'ulot, sport musobaqa sharoitlari va hokazolarga shaxsiy munosabatida ko'rinadi. Bularga: salbiy start oldi holatlari va o'yin vaqtidagi salbiy emotsional holatlar, shikastlanish qo'rquvi, raqibdan qo'rqish, raqibning noqulay o'yin uslubi, o'yin maydonidagi qattiq shovqin, irim qilish, noto'g'ri hakamlikdan o'yinchining asabi buzilishi kabilar kiradi.

Subyektiv qiyinchiliklarni yengish uchun, eng avvalo, ularning vujudga kelish sababini aniqlash va shunga ko'ra ularni yo'qotish uchun vosita, chora, yo'l tanlash lozim.

Obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni yengish doimo irodaviy zo'riqishning namoyon bo'lishi bilan bog'liq, agar irodaviy zo'r berish bo'lmasa, sportchining irodasi namoyon bo'lmaydi.

Irodani umumiy rivojlantirishda irodaviy sifatlarni har tomonlama tarbiyalash nazarda tutiladi. Ular xarakter xislatlariga aylanib, faoliyatning turli sohalarida (o'qish, mehnat va hokazo) namoyon bo'ladi.

Ixtisoslashtirilgan irodaviy sifatlarning rivojlanishi qo'l to'pining o'ziga xos xususiyatlariga qarab paydo bo'ladi, chunki har bir sport turida irodaviy sifatlari o'zgacha tusga ega. Shuning uchun qo'l to'pichining mardligi bilan parashyutchining mardligini tenglashtirish mumkin emas. Irodani rivojlantirish uchun tanlangan usul va vositalar har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettirishi zarur.

Qo'l to'pichining irodasini rivojlantirishda trenerning roli juda katta. O'ziga va sportchilarga bo'lgan talabchanlik, intizom, qat'iyat, odoblilik, shug'ullanuvchilar shaxsining individual xususiyatlarini bilish - mana shular trener shaxsining sifat ro'yxatlari - murabbiyning o'z shogirdlari irodasini tarbiyalash uchun kerak.

O'yinchini irodaviy tayyorlash - bu murabbiyning musobaqa oldidan onda sonda qiladigai ishi emas, balki uzoq vaqt davomida doimiy, qunt bilan qilinadigan mehnatidir.

Maqsadga intilishni tarbiyalash jarayonida, qo'l to'pichida o'z mahoratini takomillashtirish, sport faoliyatini rejalashtirish va maqsadga erishish uchun o'zini bo'ysundirish vazifalarini oldiga qo'yish malakasini shakllantirish zarur.

Mustaqillik va tashabbuskorlik o'yinning individual uslubini izlashda, o'z sport mahoratini mustaqil oshirish yo'li bilan va psixologik tayyorgarlikda yangi taktik kombinatsiyalarni yaratish uchun vositalarni qidirishda rivojlanadi.

Dadillik va mardlikni shakllantirish uchun shunday vaziyatlarni yaratish kerakki, ularni hal etish uchun sportchi sustlikka yo'l qo'yishi mumkin emas.

Qat'iyatlilik va matonat har xil ob-havo sharoiti, kayfiyat, mashq qilish istagining yo'qligiga qaramay, oldinga qo'yilgan maqsadni egallash, hayot va sport mashg'ulotlari rejimiga rioya qilish, rejalashtirilgan katta jismoniy yuklamalarni bajarish malakalarining egallanishini talab qiladi.

Chidamlilik va o'zini tuta bilishni tarbiyalash uchun qo'l to'pichiga vaziyatni to'g'ri baholash, o'z hissiyotlarin idora qilish, ekstremal vaziyatlarda o'z harakatlarin boshqarish va shu kabilarni o'rgatish lozim.

O'z-o'zini tarbiyalash irodaviy tarbiyalashning muhim tomonidir. U samarali bo'lishi uchun irodani o'z kuchi bila tarbiyalashning asosiy tamoyillari qo'l to'pichi ongiga yetkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat:

- o'z-o'zini boshqara olishni o'rganish, ya'ni o'z xohlagan ishini emas, balki ayni vaqtda kerakli ishni qilish;

- o'z harakatlarining oqibatlarini oldindan bilib, har doim hamma narsani sifatli bajarish, hamma vaqt va har tomonlama o'z-o'zini takomillashtirish;

- har doim o'z faoliyatidagi nuqsonlarning (xato, mag'lubiyat, muvaffaqiyatsizlik va boshqalar) sababini vujudga kelgan sharoitlardan emas, balki o'z-o'zidan qidirish kerak va o'z-o'ziga qattiq hakamlilik qilish lozim.

Qo'l to'pichidagi psixik sifatlar rivojlanishining asosiy tomonlari uni ilmiy asoslangan rejalashtirish hisoblanadi. Qo'l to'pi bo'yicha chop etilgan adabiyotlarda ushbu bo'limga yetarli e'tibor berilmaydi. Shundan psixik tayyorgarlik oldidagi vazifalarning amalga oshirilishi maqsadga yo'naltirilib olib borilmaydi.

Qo'l to'pichini psixologik tayyorlash yoshlikdan boshlanishi kerakligini murabbiy yaxshi bilishi shart. Chunki bu tayyorgarlik mashg'ulotning mustaqil qismi emas, jismoniy, texnik, taktik va maxsus nazariy mashqlarda, kundalik mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida amalga oshiriladi. Qo'l to'pichini tayyorlashda ushbu tomon uslubiy jihatdan to'g'ri uyushtirilsa, unda yuqorida aytilgan psixik sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yaxshi asos yaratiladi.

Qo'l to'pi - bu jamoa o'yini, shuning uchun psixologik tayyorgarlik mazmunini rejalashtirib, nafaqat sportchini shaxsiy sifatlarini, shu bilan birga, o'yin jarayonida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni, ya'ni hamjihatlik, jamoada ijobiy psixologik iqlimni yaratish va shu kabi kichik guruh sifatlarini, xususiyatlarini shakllantirish darkor. Yuqorida aytilgan kichik guruhning sifatlari o'yinchilarning qanchalik bir-biri bilan mos kelishiga bog'liq (sotsial, psixologik, psixofiziologik moslik).

O'yin jarayonida ushbu moslikni ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin. Birinchi yo'l - o'yinchilarni temperamenti, sensor-pertseptiv jarayonlari, motivatsiyasi, o'yin uslubi, qo'l to'pichilar shaxsining emotsional *tomondan* bir-biriga to'g'ri kelishiga qarab saralab to'plash. Ikkinchi yo'l - qo'l to'pichilarda bir xil kontseptual modellar, taktik harakat kombinatsiyalarini o'ynash yo'li bilan shakllantirish, bunday yo'l bilan jamoada guruh tafakkuri birligi hosil qilinadi.

Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli: Emotsional xotira his-tuyg'ular bilan bog'liq xotira bo'lib, bizning ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimizning qanday qondirilayotganligini bildiradi. Shuningdek, bizning atrof voqelikka bo'lgan munosabatimiz qanday ekanligini ham ko'rsatadi.

Xotiramizda saqlanib turgan hissiy tuyg'ular tiklanganda, bizni harakatga chorlashi yoxud o'tmishda salbiy kechinmalarga

sabab bo'lgan bo'lsa, harakatlardan tiyilishiga undovchi signallar sifatida amal qilishi mumkin.

Psixologiya fanida emotsional xotira va uning tabiati haqida turli qarashlar bo'lgan. 1908-1913-yillari psixologiyada emotsional xotira masalalari bo'yicha qizg'in tortishuvlar ketdi. Fransuz psixologi Ribo bir qator fiziologik va psixologik dalillar keltirib, emotsional xotira mavjudligini himoya qilib chiqdi.

1908-yili Geydelberg shahrida bo'lib o'tgan psixologlar kongressida nemis psixologi Kolche emotsional xotiraning mavjudligini inkor etib chiqdi. Bunda u o'zi o'tkazgan va subyekt xarakterga ega bo'lgan tajribalarini misol keltirib, tajribada qatnashganlar ixtiyoriy ravishda tavsiya etilgan. Hissiy kechinmalarni keyinchalik eslay olmaganliklarini asos qilib keltiradi.

Nemis psixologi Ebbingauz fikricha, insonning xursandchiligi, lazzatlanishi bilan bog'liq bo'lgan kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi.

Freydizm tarafdorlarining fikricha, yoqimsiz tassurotlar xohlamasdan eslanadi va uni unutishga harakat qilinadi, deb ko'rsatiladi.

Ijobiy kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi, deb fikr bildirgan psixologlarni tanqid qilgan P.P.Blonskiy, aksincha, narsalar uzoq vaqt xotirada turadi, deydi. Emotsional xotiraning yoqimli yoki yoqimsizligiga qarab saqlanib turishi haqidagi bu xil qarashlarni mashhur psixolog S.L.Rubinshteyn tanqid qildi. «Bu xil sharoitlar mavjud bo'lganda, - deb yozgan u, - emotsiyaga boy kechinmalar emotsiyasiz kechinmalarga nisbatan yaxshi saqlanib qoladi. Bunda shaxsga muhim va zarurligiga qarab bir o'rinda yoqimli, yana bir o'rinda yoqimsiz kechinmalar yaxshiroq saqlanib qolishi mumkin».

Kuzatish va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, organizm uchun foydali yoki zararli bo'lgan narsalar bilan bog'liq hissiy kechinmalar xotirada ixtiyorsiz ravishda saqlanib qolar ekan. Xursandchilik va lazzatlanish tug'diradigan hodisa, voqea va narsalar shular jumlasiga kiradi.

Ba'zan sportchi ruhiy travma (jarohat) olgan – raqibidan qaqshatqich zarba yegan, yengil sportchi, keyinchalik uning oldida

o'zini dadil tuta olmaydi. Qo'rquv, ishonchsizlik hukmronlik qilib turadi.

Shuning uchun ba'zi sportchilar, komandalar ancha kuchli raqibini yengadi-yu, lekin kuchsizroq raqibini har safar yenga olmaydi.

Yoqimli va yoqimsiz kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan hodisalarning hammasi ham xotirada saqlanib turmaydi. Biz uchun ahamiyatini yo'qotgan voqealar unutiladi. Sport mashqlarini bajarayotgan vaqtidagi emotsional reaksiyalarning namoyon bo'lishi turli xil bo'ladi. Bularidan biri ijobiy reaksiya bo'lib, musobaqa oldidan emotsional ko'tarinkilik, yaxshi mashqlanish natijasida o'z kuchiga ishonch hissi, g'alaba hissi kabilar. Ikkinchisi, salbiy emotsional reaksiya bo'lib, raqibidan qo'rqish, vahimaga tushish g'alabaga ishonchsizlik kabi holatlarda ko'rinadi. Bu xil salbiy emotsional holatlar nerv sistemalari faoliyatiga, sportchi reaksiyalariga, umuman, ishchanligiga, uni ma'lum jismoniy harakatlarni bajarishga, musobaqaga tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadi.

Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib, sportchi bo'lajak qo'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli ma'lum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldindan qo'ygan o'zining maqsadini tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. Reaksiya jarayonining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatda o'tadi. "***Sigma***" bilan o'lchanadi. ***Sigma*** soniyaning mingdan bir qismi.

Reaksiyaning strukturasi (tuzilishi).

Reaksiya jarayoni oldin ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchini idrok qilish, bu qo'zg'ovchini anglash va unga muvofiq javob harakat qilishdan iboratdir. Reaksiyaning 3-ta davri mavjuddir:

Dastlabki davri - bunga startni misolga olsak, dastlabki signaldan to startgacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Dastlabki davr signalni kutish javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan chegaralanadi.

Markaziy yoki yashirin (latent) davri - bu signalning berilishidan to javob harakatgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Bu davr juda ham qisqa vaqtda o'tsada, lekin reaksiya jarayonida katta rol o'ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz qoladi, lekin miya yarim sharlar po'stida javob harakatni tayyorlashdan iborat kuchli asab jarayonida rivojlanadi.

Yakunlovchi davr - bu javob harakatidan to tugallashgacha bo'lgan davrini o'z ichiga oladi.

Reaksiyalar *sensor*, *motor* va *neytral* tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda dastlabki davrda signalni idrok qilishda asosan eshitish analizatorlari qo'zg'algan holda bo'ladi va diqqatni signalning berilishiga qaratiladi.

Motor (muskul) harakat analizatorlar bir muncha tormozlangan holda bo'ladi. Reaksiya vaqti 160-175 sigma. Motor (mushak-harakat) tipdagi reaksiyada dastlabki davrda sportchining mushak-harakat analizatorlari faol qo'zgalgan holda bo'lib, diqqatni javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan xarakterlanadi. Eshitish analizatorlari esa bir muncha sust yoki butunlay tormozlangan bo'ladi. Reaksiya vaqti 100-125 sigma.

Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo'zg'alish muvozanat holatda bo'ladi. Reaksiya vaqti 140-150 sigma.

Reaksiya oddiy va murakkab deb 2 ta reaksiyaga ajratiladi:

Oddiy reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lgan qo'zg'ovchiga oldindan o'rganib olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lmagan qo'zg'ovchiga ma'lum bo'lmagan javob bilan harakatlanish murakkab reaksiya deyiladi (misol futbolda darvozobonning harakatlanishi).

Sport musobaqalarida emotsional tanglik va uni tug'diruvchi omillar: Sportning har bir turida odatdagidan ortiq asab – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari doimo ongli ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan kuzatib boriladi. Insonning ruhiy jarayonlari o'rtasidagi e'tibor alohida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to'g'ri bo'lishi kerak. Odatda musobaqalarga chiqishdan oldin bajariladigan razmenkaning maqsadi faqat fiziologik effektga ega bo'libgina qolmay, balki, ma'lum muskul – harakat

tasavvurlarini ham belgilashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gimnastikachi, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida elementlarini qaytaradi, futbolchi to'p bilan eng muhim harakatlarni bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nihoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga yetarli tayyorgarlik ko'rmaganligi ularni ongida yaqqol namoyon bo'ladi. Masalan gimnastikachi qaysidir kombinatsiyani to'g'ri bajarish ustida shug'ullanmoqda. U razmenka paytida bir qator noaniq harakatlarga yo'l qo'yadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik stereotip paydo bo'ladi:

a) harakatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish

b) texnik xatolarning ko'pligi

Bu ikki qarama – qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaqa davrida sportchi u yoki bu qiyin holatlarga tushganda, u avtomatik ravishda yengil stereotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik holatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki har bir mashq to'g'ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yo'qotishiga turli kuchli salbiy his-tuyg'ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug'ullanganlik holatiga ega bo'lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to'siqlar xalaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg'itadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bo'shashishiga olib keladi.

Ularda o'z kuchiga ishonchsizlik paydo bo'ladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi.

Sportda quyidagi ruhiy to'siqlar ko'proq uchraydi:

Stresslar (hayajonlar) yoki asabni haddan ortiq kuchlanishi.

Masalan xokkeyda raqib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chiqarishi, uning harakat kordinatsiyasining buzilishiga olib kelishi va qo'rqib bor kuchini ishga solmay, harakatlanishga majbur qiladi. Bunday stresslar qatoriga sportchi uchun ortiq muskul kuchlanish, uzoq vaqt shug'ullanish ham kiradi. Masalan: rekord darajaga erishish maqsadida, shitangachi ko'plab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning ko'rsatkichlarini o'stira boradi. Lekin musobaqa jarayonida

trenirovkadagi ko'rsatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy his- tuyg'ular bilan bog'liq fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida yetakchi bo'lib ular asosiy harakatlarni buzilishiga olib keladi. Sportchi musobaqalar davomida quyidagilarni o'z boshidan kechiradi.

Jarohat olishdan qo'rqish, masalan, harakatlarni keragidan kam darajada bajarish.

O'z raqibining darajasi yuqoriligidan qo'rqish.

Hakamlarni noto'g'ri harakatlar to'g'risiga fikrlar

Yutqazib qo'yishdan qo'rqish

Tomoshobinlarning munosabati bilan bog'liq fikrlar

Ruhiy to'siqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari qobig'ida kuchli aqliy hissiyotlarning paydo bo'lishi tashkil etadi.

Ruhiy to'siqlarni yengish uchun sportchi qilishi zarur bo'lgan holat nimadan iborat.

Turli xil shart-sharoitlar va holatlarda musobaqa kurashi olib borish tajribasiga ega bo'lish;

Musobaqa davrida e'tiborni chalg'ituvchi fikrlarni ongli ravishda yenga olish, e'tiborni faqatgina asosiy harakatlarni bajarishga qaratish.

Barcha sportchilar bu to'siqlarga duch keladilar. Ko'p uchraydigan ruhiy to'siqlar quyidagilardir:

Odat bo'lib qolgan hayot turmush tarzini o'zgartirish zaruriyati insonda yillar mobaynida aniq bir hayot turmush rejimiga ega bo'lib qoladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida o'rnashib qolgan steriotiplarni yengish orqali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi – I. P. Pavlov so'zi bilan aytganda katta asab mehnatini talab etadi. Bunday ruhiy to'siqlarni yengish uchun sportchi ongli ravishda mashg'ulotlarni davom ettirishi va uning salbiy emotsional kechinmalariga e'tiborni qaratmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik steriotiplar yuzaga kela boshlaydi.

Odatiy bo'lmagan mashqlarni bajarishda o'ng'aysizlik, uyalish tuyg'ulari yuzaga keladi. Bu ruhiy to'siq juda kuchlidir. U ayniqsa

tomoshobinlarni yoqimsiz ovozlari bilan ifodalanadi. Har qanday ehtiyotsiz aytilgan so'z fizkultura sport bilan shug'ullanuvchining hali yetilmagan intilishiga, putur yetkazishi mumkin. Bunday ruhiy to'siqlarni yengish usullarini atrof muhitga, fizkultura va sportga ijobiy munosabatda bo'lishni yaratish jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ko'plab shaxslarni jalb etish jismoniy tarbiya va sportni ijobiy ahamiyatini aholi o'rtasida tashviqot qilishni tashkil etadi.

Olimlar emotsional tig'izlik-keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 ta muhim omilni ko'rsatib berishadiki, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi:

1. Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
2. Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko'rsatilgan past natijalar.
3. Trener bilan komandadagi o'rtoqlari yoki oiladagi nizolar.
4. Jismoniy jihatdan o'zini yomon his qilish.
5. Hakamlarning noxolisligi (g'irromligi).
6. Stratning kechiktirilishi.
7. Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
8. Ortiqcha hayajonlanish.
9. Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
10. Musobaqa o'tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi.
11. Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.
12. Raqibning yaqqol ustunligi.
13. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko'rsatishi.
14. Notanish raqib.
15. Yuqori ko'rsatgichlarni talab qilish.
16. Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
17. Qo'yilgan vazifani so'zsiz bajarish kerakligini doimo o'ylash.
18. Ko'rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.
19. Mazkur raqibidan avvalgi yengilish.
20. Tomoshabinlar reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug'dirishning katta imkoniyatlariga ega. Buning uchun guruh, vosita va usullari mavjud.

Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo'riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. Ayniqsa,

yuqori mahoratli sportchilarda stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. Ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko'rinadi.

2.14. Yosh qo'l to'pichilarni musobaqaga psixologik tayyorlash

Musobaqaga psixologik tayyorlash sportchining ushbu musobaqada ishtirok etishini bilish momentidan *boshlanadi*. Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - bu qo'l to'pichida o'yinga tayyorlik holatini yuzaga keltirish, ushbu holat match jarayonida ham saqlanishi lozim. Tayyorgarlik holati sportchining psixik holati sifatida quyidagicha ifodalaniladi:

- o'ziga ishonch;
- oxirigacha kurashishga va g'oliblikni egallashga intilish;
- emotsional holatning yetarli darajada turg'unligi;
- o'z xatti-harakati, kayfiyati va hislarini boshqara olish;
- maqsadga erishish uchun hamma kuchni safarbar qilish qobiliyati.

Qo'l to'pichining psixologik tayyorgarligi musobaqa oldi davrida quyidagi bo'lim yoki tarkibiy qismlardan iborat:

1. Raqiblar va oldinda bo'ladigan musobaqa shart-sharoitlari haqida kerakli va ishonchli ma'lumotlarni yig'ish.

2. Musobaqa boshlanguncha sportchining imkoniyatlari, mashqlangan holati haqida ma'lumotlarni to'ldirish, aniqlash, kerak bo'lsa ularni o'zgartirish.

3. Musobaqada qatnashishdan maqsadni to'g'ri aniqlash.

4. Musobaqa jarayonini taxminiy programmalash, bo'lajak musobaqaning shart-sharoitlarini modellashtirish va taktik rejaning yo'nalishini aniqlash ehtimoli, ya'ni bo'lajak musobaqa sharoitlariga mos keladigan taxminiy dasturning optimal variantini tanlash.

5. Musobaqada uchraydigan har xil darajali qiyin-chiliklarga (ayniqsa, to'satdan vujudga keladigan) to'qna-shishga maxsus tayyorgarlik qilish va ularni yengish uchun maxsus mashqlar bajarish.

6. Yuz berishi mumkin bo'lgan ichki salbiy holatlar va tashqi

muhit sharoitlarida o'z-o'zini boshqarish usullarini bashorat qilish.

7. Musobaqa boshlanguncha nerv-psixik holatni tetik saqlash usullarini tanlash, ishlata bilish va musobaqa vaqtida o'z-o'zini tiklay bilish.

Musobaqa sharoitini «modellashtirish» - bu musobaqaga dastavval psixologik tayyorlashning muhim vositasidir. O'yinni modellashtirish uchun murabbiy avval bo'lajak musobaqa sharoitini sinchiklab tahlil qiladi, ayniqsa, raqiblarni, tashqi muhitni (haroratni, tomoshabinlarning munosabatini, musobaqa o'tkaziladigan joyi va boshqalar).

Musobaqa oldi davrida qo'l to'pichining asabini saqlash uchun, unga shunday kun tartibi belgilash kerakki, u, bir tomondan, sport rejimi talabiga qag'iy rioya qilsin, boshqa tomondan, rejimga qiziqarli, chalg'itadigan tadbirlarni kiritish kerak. Masalan: jamoaviy sayrlar, kino-komediylarni ko'rish, sevimli musiqani eshitish, shahar tashqarisiga chiqish va boshqalar. Bunda o'yinchilarning individual ishtiyoqi, didini hisobga olish lozim.

Qo'l to'pichini psixologik tayyorlashning muhim muammosi - unda o'z emotsional holatini boshqara bilish ko'nikmasini takomillashtirish. O'z psixik holatini boshqara olishga o'rgatishni nafaqat musobaqaga tayyorgarlik vaqtida, balki yil mobaynidagi mashg'ulotlar siklida olib borish darkor. Shuning uchun murabbiy har bir mashg'ulotda ularni tayyorlash uchun o'z-o'zini tarbiyalash va boshqarish usullari yengishda katta ahamiyatga ega ekanligini chuqur tushuntirishi kerak va sportchilardan tizimli ravishda ushbu usullarni takomillashtirishni talab etishi zarur.

2.15. Sport musobaqalarining psixologik tahlili

Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlab o'tganlaridek - «Yosh avlod bizning kelajagimizdir». Yosh avlodni jismonan va ruhan sog'lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga yetuk barkamol avlodni yetishtirib berish mumkin emas.

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport trenirovkasida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada

muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: musobaqa olib borilgan trenirovkani yakunlash davri desa ham bo'ladi;

Musobaqa - pedagogika fanining ta'rificha kishi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlar ham paydo qilinadi.

2. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axloqiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

3. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

4. Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

5. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan musobaqaning o'ziga xos xususiyatlaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko'rsatadi.

Bir qator tadqiqotlar sport faoliyatining asosiy turlaridan biri hisoblangan sport musobaqalarining xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Sport psixologiyasining bu sohada o'rganadigan masalalarida – sportchining musobaqa oldi emotsional holati, uning musobaqalarga ruhiy tayyorlanishi, musobaqalarda g'olib

chiqishi va mag'lub bo'lishi kabi masalalarni ruhiy tahlil qilishga katta e'tibor qaratilgan.

Sport musobaqalarining xarakterli xususiyati – yuksak sport ko'rsatgichiga erishish uchun sportchidan barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni namoyon etish talab etiladigan keskin kurashdir. Musobaqa davomida sport faoliyatining faqat kurash jarayoni bilan emas, balki uning natijasi bilan bog'liq bo'lgan yuksak emotsional ko'tarinkilik bilan ajralib turadi. Musobaqada g'olib yoki mag'lub bo'lish sportchiga juda kuchli ta'sir etadi.

Start oldi holati sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir. Start oldida paydo bo'ladigan emotsional holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda erishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Start oldi holatini professorlar P.A.Rudik va A.T. Puni ilmiy eksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo'ladilar.

1. Start oldi lixoradkasi (start hayajoni).
2. Start oldi agatiyasi (start lanji).
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi: 1) emotsional holatning beqarorligi; 2) bitta emotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi; 3) hatto ko'z yoshigacha borib etishi va yana aksincha qaytishi. Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim momentlarni xotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo'llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi. Start agatiyasi (ruhsizlanish, xafasizlik, lanj, hech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start likoradkasining aksidir. Start agatiyasi quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: 1. Uyqu bosish holatini paydo bo'lishi; 2) musobaqaga qatnashishgisi kelmasligi; 3) salbiy kayfiyat - (astenik) ning namoyon bo'lishi 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start agatiyasining fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'alish jarayonining esa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start lixoradkasi va agatiyasi musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun to'siq bo'lsa, jangovor holat esa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to'ppilanishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi.

Sport musobaqalarining boshlanishidan oldingi emotsional holatlar ham sportchi faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Bu holatlarning to'rt turi mavjud:

1. Sport oldidan qaltirash. U quyidagi xususiyatlarga ega:
 - a) sportchi faoliyatini buzuvchi kuchli hayajonlanish;
 - b) hissiyotlarning susligi, bir hissiyotni (salbiy), ikkinchi hissiyotni (ijobiy) bilan tez almashinish;
 - d) e'tiborning buzilganligi, parishonlik;
 - e) xotiraning susayishi, bu holatda musobaqa davrida hisobga olinish mumkin bo'lgan momentlar esidan chiqib qoladi.

Fiziologik jihatdan bu holat bosh miya katta sharlari qobig'ida uyg'otuvchi jarayonlarning haddan ziyod oshib ketganligi va bir vaqtning o'zida tormoz jarayonining susayganligi bilan bog'langan.

Tashqi jihatdan u nafas olishning kuchayishi, pulsni (tomir urishi) kuchayishi, qo'l va oyoqlarni kutilmaganda qaltirashi va boshqalarda ifodalanadi.

2. Sport apatiyasi. Bu oldingi holatning teskarisi. Uning xususiyatlari quyidagilardan iboratdir:

- a) bu barcha ruhiy jarayonlarning bo'shligi yoki uyqu holatida ekanligi bilan ifodalangan sust uyg'onish;
- b) musobaqada qatnashish xohishining yo'qligi;
- d) xarakterga ega bo'lgan kayfiyat. Bu kayfiyat kuchni yo'qolganligida kuzatiladi;

e) tafakkur va e'tibor jarayonlarni intensivligini susayishi. Bu holatning fiziologiyasini uyg'otuvchi jarayonlarning susayishi va tormoz jarayonlarning kuchayishi bilan bog'liq.

3. Jangovar tayyorgarlik holati. Bu holat quyidagi xususiyatlarga ega:

a) bo'lajak munosabatlarga e'tiborni to'la jamlash va qaratish;

b) tafakkur va ong jarayonlarini kuchayishi;

d) musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga xizmat qiluvchi hissiyotlarni rivojlantirish;

Fiziologik jihatdan bu holat asab uyg'onish va bo'lajak musobaqa vazifalarni yechish bilan bog'liq.

4. O'zida xotirjamlik hissiyotini sezish. Bu holat sportchi o'zidan bo'sh raqib bilan musobaqalashayotganda sodir bo'ladi, chunki sportchi yengil g'alaba qilishga ishonadi. Bu holatning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) musobaqada g'alaba qozonish uchun zarur bo'lgan harakat va tayyorgarlikni yo'qligi;

b) sport kurashining o'zgarib turuvchi holatlariga e'tiborni qaratishining sustligi;

Uzoq davom etadigan sport turlarida vujudga keladigan «o'lik nuqta», «ikkinchi nafas» olish kabi holatlarning psixologik tahlili katta qiziqish uyg'otadi. «O'lik nuqta» vaqtida ruhiy jarayonlar tezligi keskin pasayib, idrokning aniqligi yo'qoladi. Ko'rish va harakat illyuziyalari paydo bo'la boshlaydi. Xotira va tafakkur susayadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, «O'lik nuqta» uchun xos bo'lgan bunday og'ir ruhiy holatlar musobaqada kurashni davom ettirish xohishi natijasida sportchi tomonidan o'zining harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda boshqarish va intensiv irodaviy zo'r berish orqali bartaraf etiladi. Bunday irodaviy zo'r berishning asosiy mexanizmida ikkinchi signal sistemasi (tizimi)ning shartli reflekslar bog'lanishi yotar ekan. Ular birinchi signallar sistemasi jarayoniga boshqaruvchilik ta'sir ko'rsatib, «o'lik nuqta»ni yengib o'tishga barcha ruhiy jarayonlarning normal ishlashiga va stenik hissiyotlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu esa sportchida o'z kuchiga ishonish va musobaqalarni intensiv ravishda davom ettirish xohishini tug'diradi.

«O'lik nuqta» holati yugurish, lija musobaqasi, suzish va boshqa sport turlarda uzoq davom etgan intensiv kuchlanish natijada sodir bo'ladi. Ruhiy tomondan «o'lik nuqta» holatini quyidagi xususiyatlar xarakterlaydi:

1. Ong jarayoni intensivligining tez pasayishi, xotirada tafakkur jarayonining susayishi.

2. E'tibor miqdorining kamayishi uning taqsimlash qobiliyati buzilishi.

3. Reaksiya tezligining susayishi, xato reaksiyalar sonining ko'payishi.

4. Yomon emotsional holatga tushib qolish, nafas olishning yetmasligi, yurak faoliyati kuchayganligini his etish.

5. Harakat aktivligini pasayishi, oyoqlarda tolishini his etish, yugurishni davom ettirish imkoniyati yo'qligini anglash, sport kurashidan chiqib ketgan xohishini yuzaga kelishi.

Fiziologik jihatdan o'lik nuqta markaziy asab sistemasidagi jarayonlarning buzilishi bilan bog'liqdir. Yuzaga kelgan «o'lik nuqta» holati uchun xarakterli bo'lgan no'malum ruhiy holatlarni iroda kuchi bilan yengish mumkin.

«Ikkinchi nafas» olish holati muskul ishi bilan vegetativ organlar funksiyasi o'rtasida uyg'unlikning tiklanishi deb qaraladi. «Ikkinchi nafas» olish holatining xususiyatlari quyidagilardan iborat:

a) Jismoniy yengilishni his etish, «o'lik nuqta» ko'rsatuvchilari bo'lgan noma'qul jismoniy holatlarning (bo'g'ilish, nafas olishning yetishmasligi, yurak faoliyatidagi qiyinchiliklar) yo'q bo'lib ketishi.

b) «O'lik nuqta» davrida buzilgan barcha funksiyalarning tiklanishi.

d) O'z kuchiga ishonch tuyg'usining paydo bo'lishi. Fiziologik jihatdan «Ikkinchi nafas» olish holati asab markazlari faoliyatini tiklanishi bilan bog'liqdir.

«O'lik nuqta» holatini yengishga yordam beruvchi iroda kuchi nafas olish va harakatlarni ongli nazorat qilishdan tashkil topadi. Iroda kuchi mexanizmi vazifasini ikkinchi signal sistemasi bajaradi.

Sport musobaqalari sportchi uchun doimo g'alaba bilan tugayvermaydi. Sportchi tez-tez mag'lubiyat amalini ham ta'tib turadi. g'alaba ham, mag'lubiyat ham sport faoliyati uchun muhim bo'lgan turli kechinmalar bilan kuzatiladi.

Sport musobaqalaridagi g'alaba albatta, emotsional holatni yuzaga keltiradi.

1. Erishilgan natijadan qoniqish tuyg'usi.

2. Yaxshi kayfiyat, tetiklik tuyg'usi.

3. O'z kuchiga ishonch tuyg'usini oshiradi. Bu esa trenirovkalarni davom ettirish va musobaqalarda yana qatnashishga sharoit yaratadi.

Sport kurashida hech qanday kuch sarflamay oson g'alabaga erishilganda salbiy emotsional holat yuzaga keladi. Bular qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Manmansirashlik, o'z sport fazilatlariga ortiqcha baho berish.

2. Asossiz o'ziga ishonish.

3. Keyingi trenirovka jarayoniga salbiy munosabatda bo'lish.

Sport psixologiyasida sport faoliyatining tarbiyaviy ahamiyatini o'rganish katta o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport faoliyatining xarakterli xususiyatlaridan biri sportchining tez, kuchli va aniq harakatlar bajarayotib, o'z gavdasini har tomonlama boshqara olishligidir. Shu xususiyat bilan sportchining sport faoliyati mehnat faoliyatidan farqlanadi.

Ko'pgina mehnat jarayonlari shu faoliyat turini bajarish uchun maqbul bo'lgan o'rtacha intensivlikda bajarilsa, sport faoliyatida qatnashish esa yuqori darajadagi kuchlanish, ba'zan maksimal intensivlikda harakat qilishni talab qiladi.

Sport turlariga qarab bu kuchlanish juda qisqa muddatli (tez, kuchli shiddatli zarba) yoki aksincha uzoq muddatli bo'ladi. Lekin ular har doim asab-mushak energiyalarining sarf etilishini talab etadi. Zero, buningsiz sport faoliyatini amalga oshirib bo'lmaydi. Hozirgi vaqtda sport bilan shug'ullanmayotgan odam katta kuch, chaqqonlik va tezkor harakatlar talab qiladigan faoliyat bilan shug'ullana olmaydi. Faqat sport bilan muntazam shug'ullanishgina unga bunday imkoniyatni beradi.

Shaxsning umumiy shakllanish jarayonida u yoki bu jismoniy ta'sirlarning qaysi yoshda qanday ta'sir ko'rsatayotganligi katta ahamiyatga egadir. Ko'pgina faoliyat turlari va ularda shaxsning namoyon bo'lishi yosh, davrlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Chunki ayrim sport faoliyati turi shaxs rivojlanishiga ma'lum yoshlardagina ijobiy ta'sir qilishi, agar bu davr o'tkazib yuborilsa, ta'siri kam bo'lishligi ko'rsatilgan.

Masalan, o'smirlik, o'spirinlik va yigitlik yoshlari shaxsning jismoniy kuchlarini namoyon etish bilan bog'liq davrlaridir. Aynan

shu davr jismoniy imkoniyatlarning namoyon bo'lishi, shaxsning keyingi ruhiy xususiyatlari shakllanishi uchun juda muhimdir.

Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va zo'r berishlik qobiliyatini o'stiradi. Sport bilan shug'ullanish jarayonida u zaruriy harakat ko'nikmalarini egallaydi, tezlik va katta kuch talab qiladigan muskul zo'riqishlarida irodaviy kuchlanishni namoyon etishi ongli ravishda charchoqlik hissini, qo'rquv va o'z kuchiga ishonmaslik bilan bog'liq salbiy emotsiyalarni yengishi mumkin.

Sport odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anatomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik xususiyat va sifatlar jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning u yoki bu turi bilan shug'ullantirishning mohiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muhim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan mahrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, hayot jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi hayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

2.16. Bo'lajak o'yinga psixologik tayyorgarlik

Qo'l to'pichilar ayni uchrashuvga o'ziga raqib harakatlarini aniqlab, o'yinga tayyor bo'lganda, ularni o'yindan oldin razminka qilganida o'yin to'grisida o'ylash kerak emas. Matchga tayyorlanishning boshqacha variantlari ham bo'lishi mumkin.

O'yinchilarni bo'lajak uchrashuvga tayyorlayotgan murabbiyning asosiy vazifasi qo'l to'pichilarda qiyin maydonga chiqish oldidan ro'y beradigan ortiqcha asabning taranglashishini

kamaytirish, ularda o'z kuchiga ishonch jangovar holatini xosil qilishdan iborat. SHuni aytish kerakki, sportchilardagi ishonching o'ta ishonchga o'tib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bu xotirjamlik hushyorlikni yo'qotish va diqqatni susaytirishga olib keladi. Musobaqaga sportchini psixologik tayyorlash amaliyotida bir qator usullar mavjud. Murabbiy ulardan kerakligini tanlab ishlatishi mumkin. Bo'lajak uchrashuvga nafaqat murabbiy, balki sportchining o'zi-o'zini sozlashi lozim. Buning uchun uchrashuv oldidan quyidagi usullarni ishlatishni o'rganib olishi kerak. Bular: o'z-o'ziga ta'sir etish, o'z-o'zini ishontirish, o'z-o'ziga dalda berish, o'z-o'ziga buyruq berish va hokazolardan iborat. O'yin oldidan, ayniqsa, ortiqcha qo'zg'alib ketadigan, muvozanatsiz o'yinchilar uchun autogen mashg'ulotlar keskin yordam beradi.

2.17. Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash

Uchrashuv vaqtida o'yinchilarni psixologik tayyorlashda murabbiyning to'g'ri nasihatleri katta o'rin tutadi. SHuni ta'kidlash kerakki, agar murabbiy o'zini va salbiy start oldi holatlarini boshqara olmasa, nasihat berishdan o'zini tutishi kerak, chunki uning salbiy holati o'quvchilariga tez o'tadi. Qo'l to'pichining irodasini u yoki bu harakatga safarbar etish uchun uning xarakter xislatlariga, nafsoniyatiga ta'sir etish yoki musobaqada qatnashishida jamoaga xos bo'lgan muhim motivlarni ishlatish ham mumkin.

Sportchilar bilan har xil miqyosdagi musobaqalarda ishlash tajribasi shuni ko'rsatdiki, maqsadga erishish vositalarga urg'u bermasdan, sportchining ongi natijaga yo'naltirilsa, maqsadga erishishda to'siq hosil bo'ladi.

Sportchining xulq-atvori va psixikasiga ta'sir etadigan har xil usullarni ehtiyotkorlik bilan, ularga moslashtirib qo'llash lozim. Agar o'yin reja bo'yicha o'tayotgan bo'lsa va o'yinni o'zgartirish zaruriyati bo'lmasa, unda nasihat berishning hojati yo'q. Chunki o'yinchining ayni daqiqada matchga bo'lgan jangovar holatiga salbiy ta'sir etish mumkin.

3-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINING TASNIFI

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

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

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7X7 o'yini vujudga keldi.

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlarni vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'p o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni,

to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

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

1. Maydon o'yinchisi texnikasi
2. Darvozabon texnikasi

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

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

3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

3.1.1. O'yinda hujum texnikasi

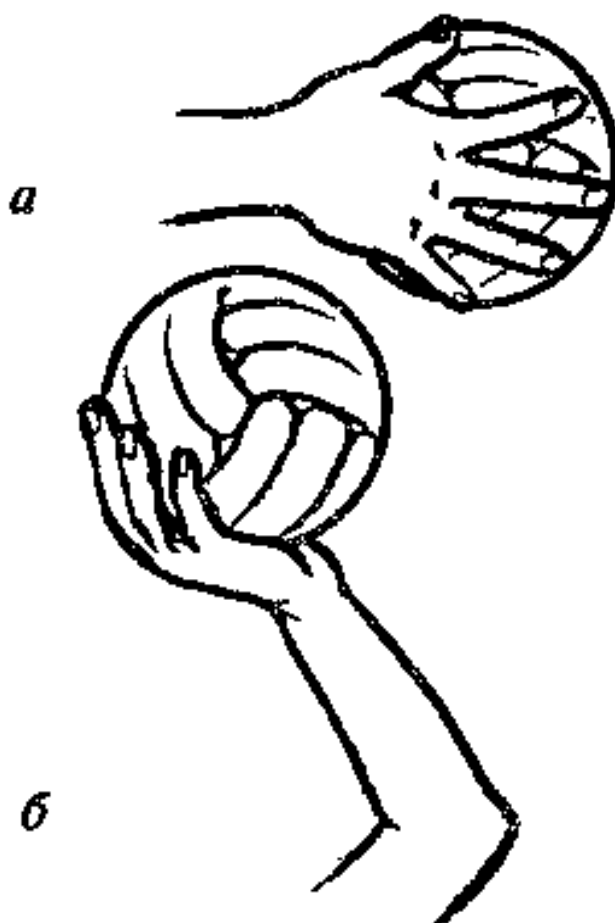
To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat mahsus usullar yordamida yengishi mumkin.

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

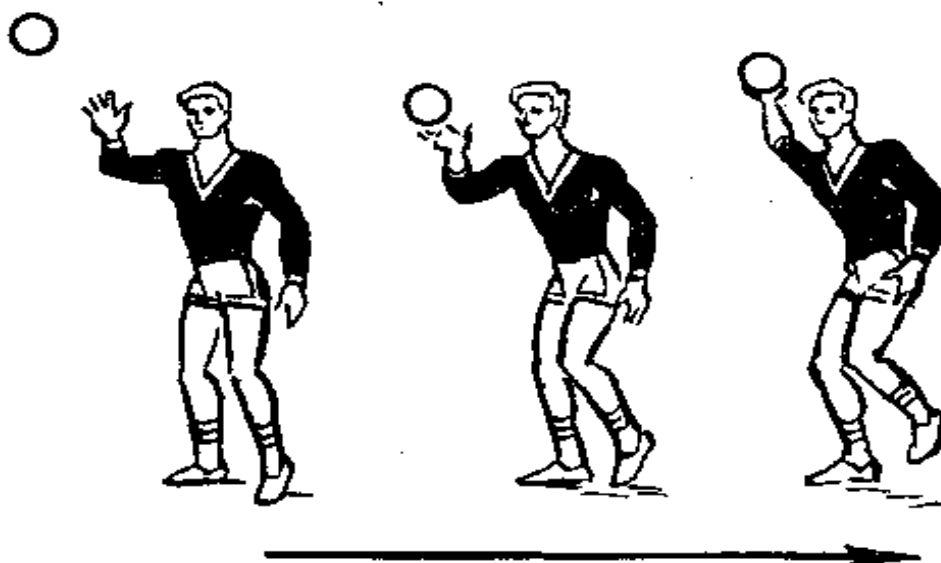
To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqin joylashib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.



To'pni ikki qo'llab ushlash



- a) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamida ushlash*
b) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamsiz kaftda ushlash



To'pni bir qo'llab ilish

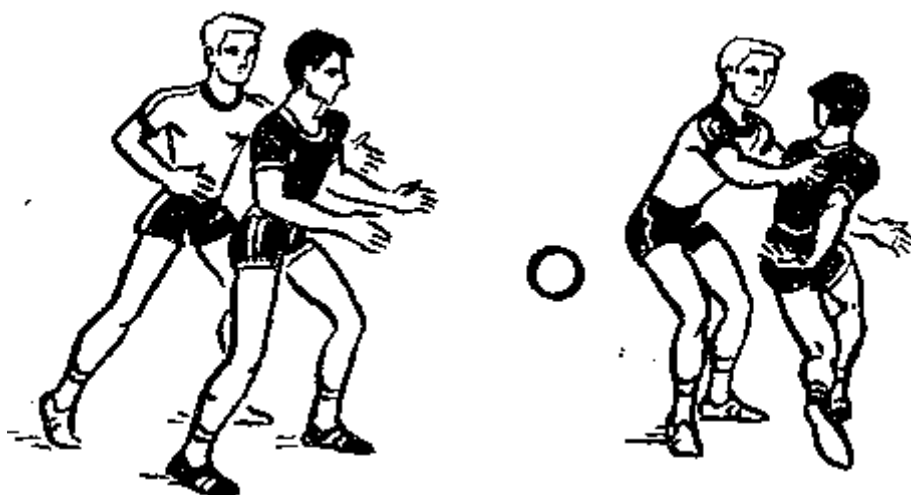
To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda to'xtash harakatini tashkil etadi.

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

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



To'pni bir qo'llab uzatish



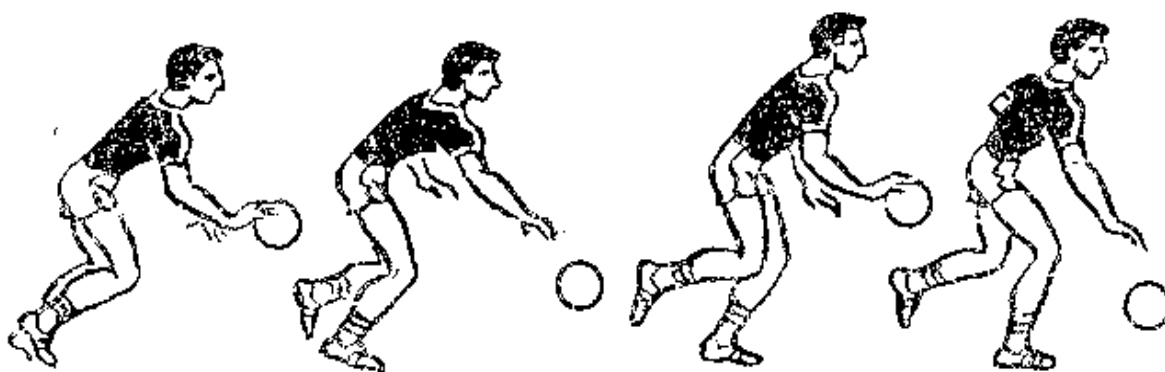
To'pni orqadan uzatish

Qo'llarni tirsak qismidan bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish — qo'l to'pida o'yinida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

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

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har hil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.



To'pni yerga urib yurish

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

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

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

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

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

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi

qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

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

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

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan oldin bo'sh oyog'ini bukishi lozim.

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

Bazan qo'lning aylanma harakatini (oldinga—pastga—orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq; yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

O'yinda yiqilib otish zarurati tez—tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo'lmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

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

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

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

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

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini, himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga

ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi.

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

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

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish — bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'g'kazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yish maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday

to'p otshlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchi bo'lib harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland trayektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi.

To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, so'ngra esa to'pning yo'nalishi o'zgartiriladi.

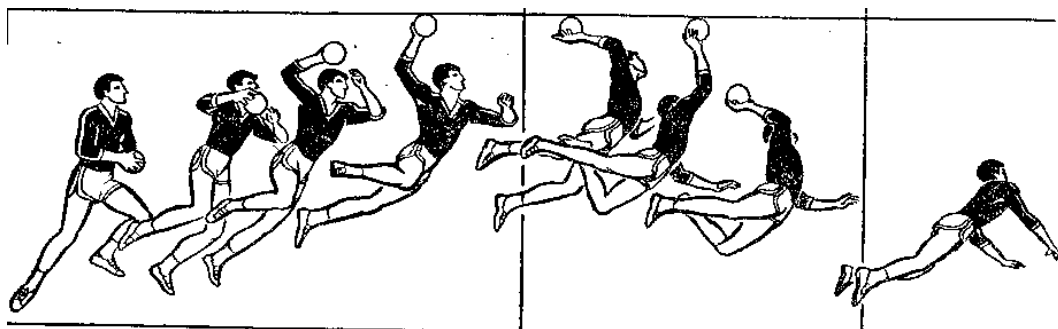
To'pni yerga urib sapchitib otish — darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z yo'nalishini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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

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

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan ikkinchi

harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi.

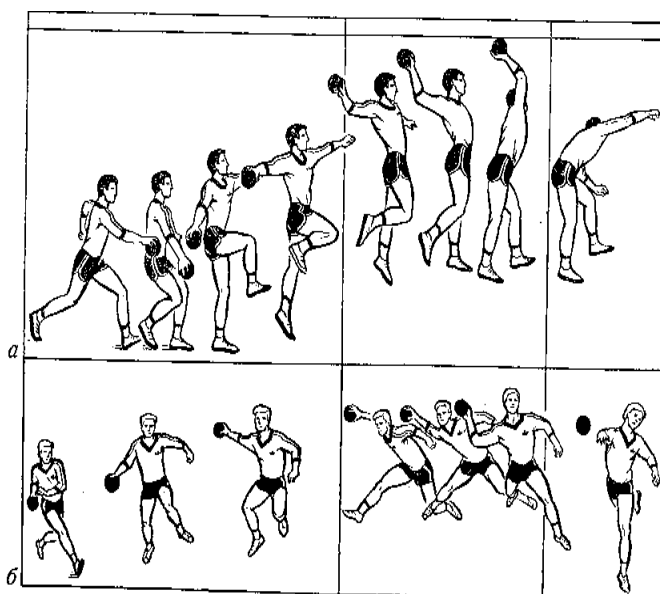


To'pni darvozaga yiqilib urish

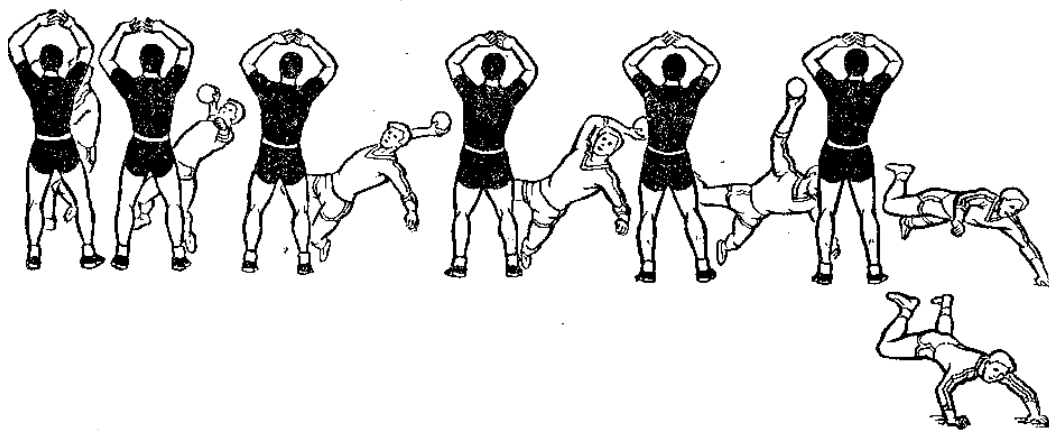
To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

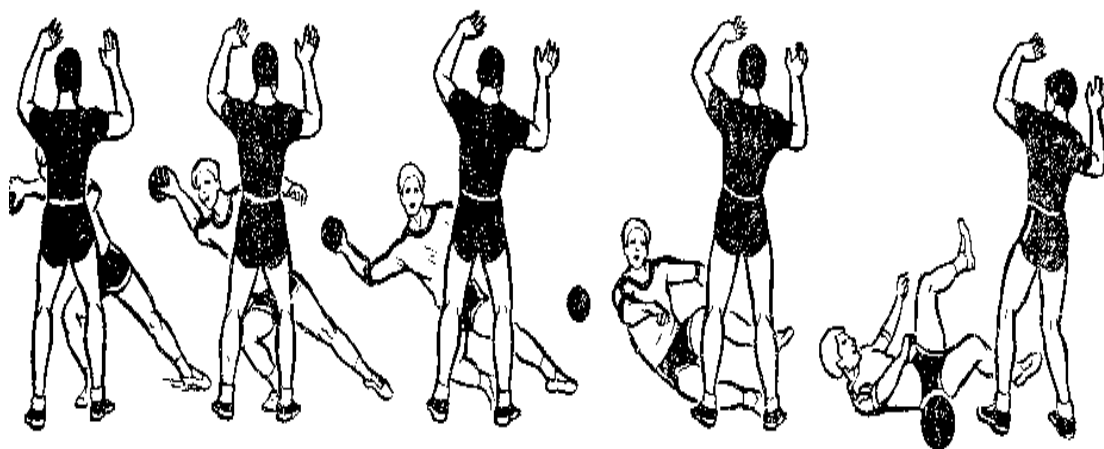
Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam quyish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.



To'pni darvozaga sakrab otish



To'pni darvozaga yiqilib otish



To'pni darvozaga yiqilib otish

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

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

3.2. Himoya o'yini texnikasi

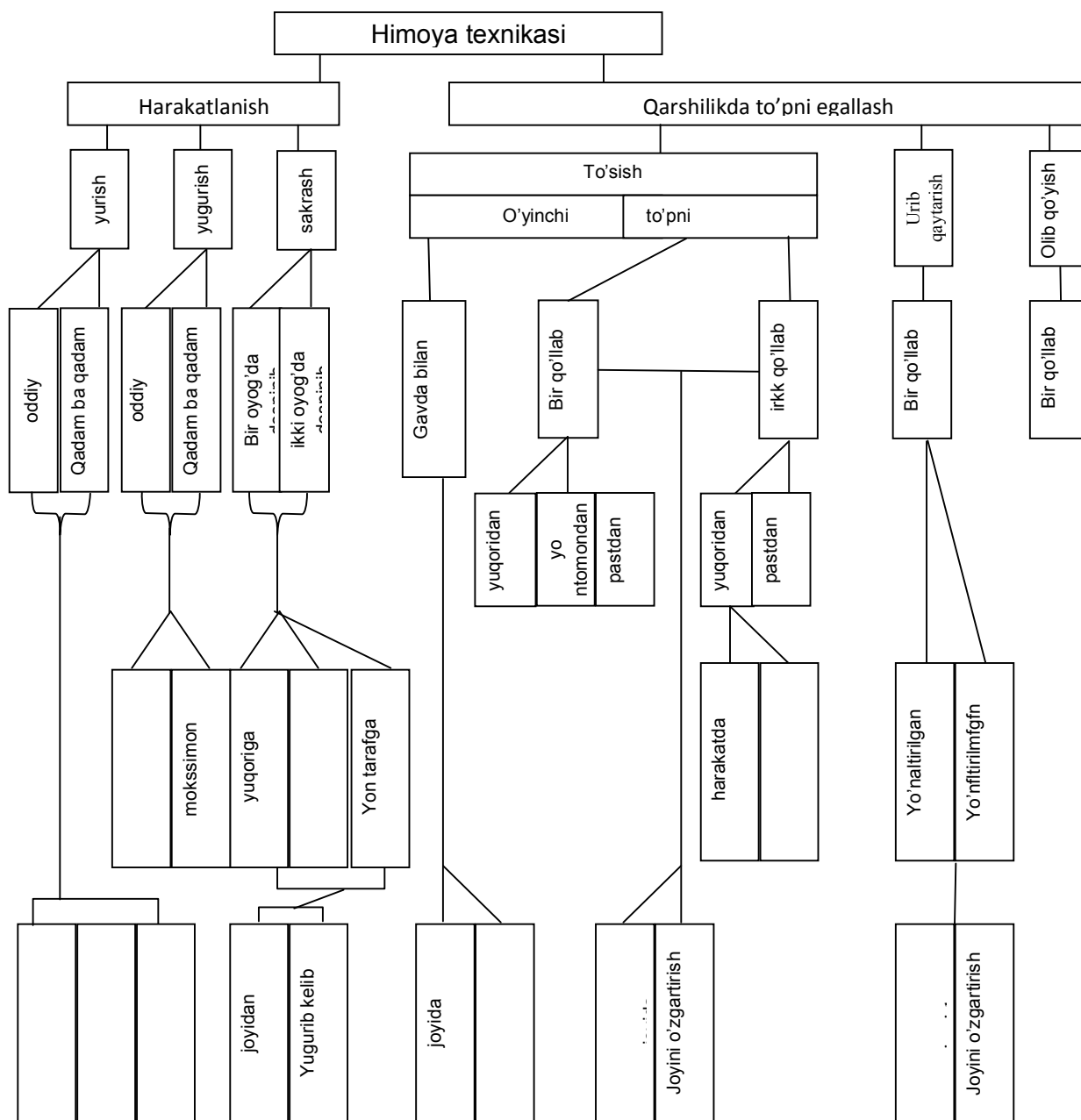
O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

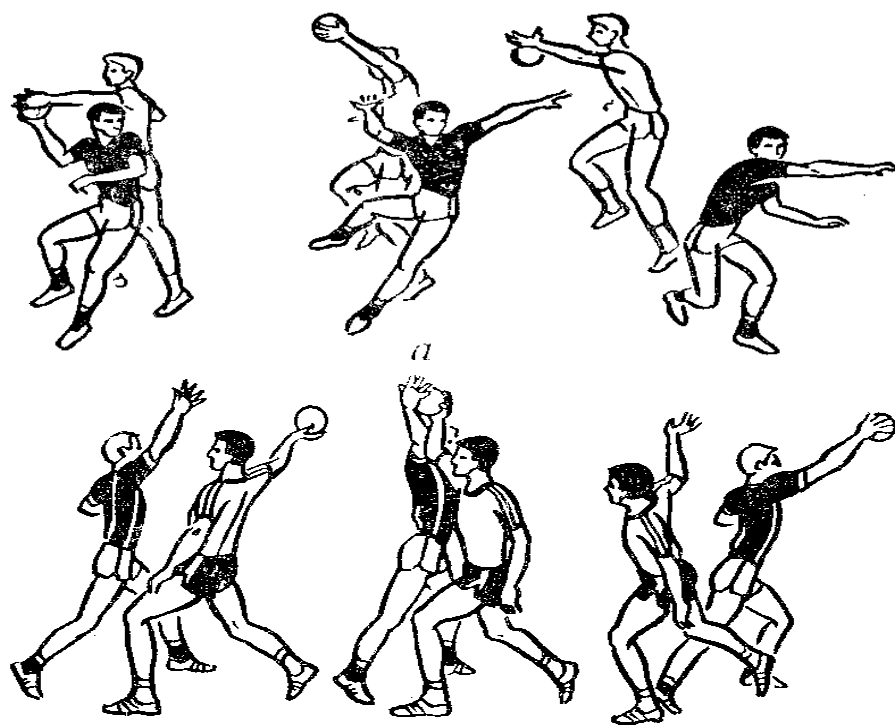
Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab,

qo'llarini bukkan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

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

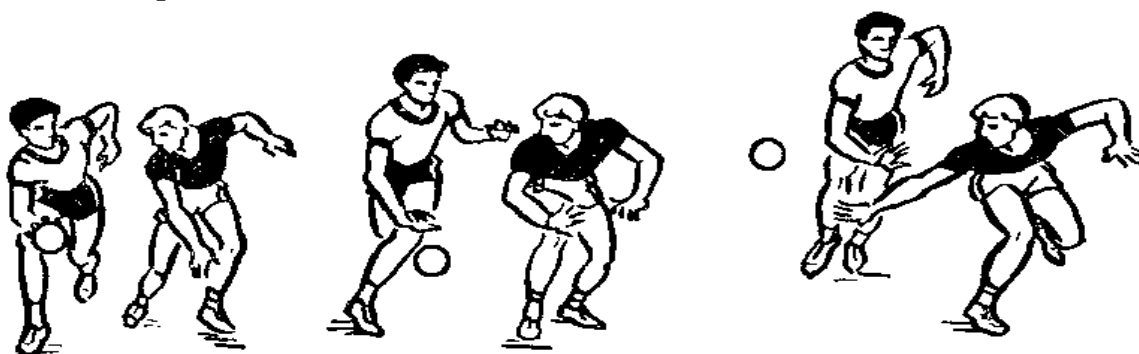
Himoya texnikasining tasniflanishi





To'pni olib qo'yish

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



To'pni urib chiqarish

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan tusish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik

hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

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



To'pni ikki qo'llab to'sish

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvidagi o'yinchilari ham o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama— qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga

oshirish uchun himoyachi qarama—qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

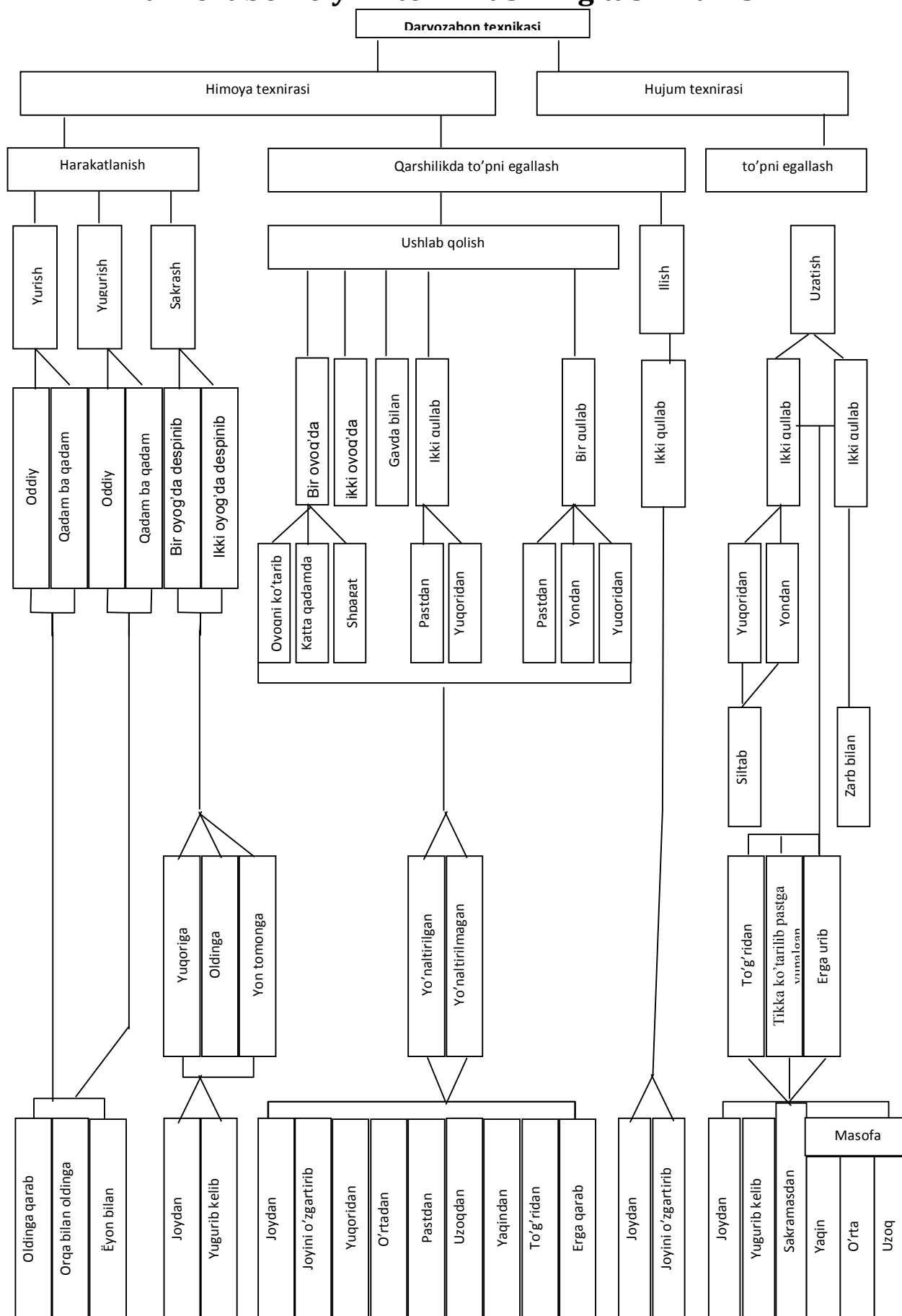
3.2.1. Darvozabon o'yini texnikasi

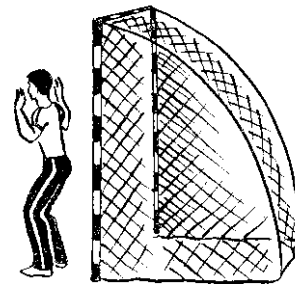
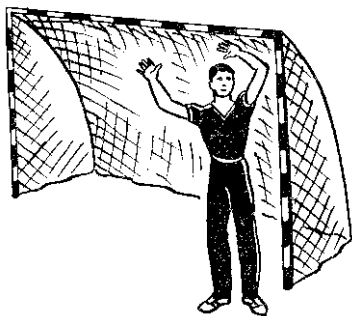
Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi — avvalo bo'yi (180 — 190 *sm*), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullariniing muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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

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

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi





Siljish.

Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez — tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

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

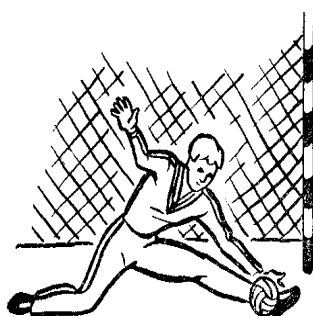
Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez — tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p otayoggan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi —darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

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

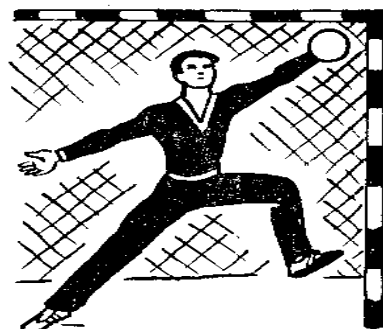
Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez — tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

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

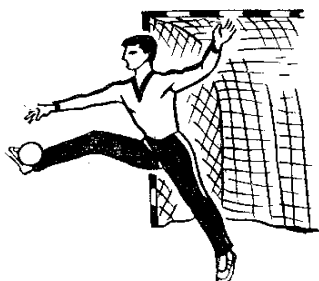
Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemaolol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi — darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yunaltirilgan to'pning yo'lini



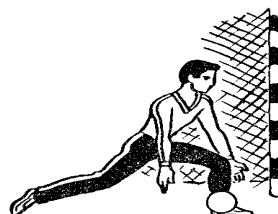
Shpagat holatda to'pni to'xtatish



To'pni bir qo'llab yuqoridan to'sish



Oyoq bilan to'pni to'xtatish



Katta qadam qo'yib to'pni to'xtatish

to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va

qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez — tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldnidan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

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

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

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

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

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq, bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga

ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rılanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

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

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

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «trayektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30^0 kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

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

3.3. Yosh qo'l to'pchilarni o'yin texnik usullariga o'rgatish metodikasi

O'rgatish jarayonining tuzilishi

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

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

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

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

Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni ketma-ketligi mantiqan to'g'ri bo'lishi kerak.

1.Usul bilan tanishtirish

2.Usulni soddalashtirib o'rgatish

3.Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish

4.O'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

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

o'yin paytida unumli qo'llash to'g'risida gapirib berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

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

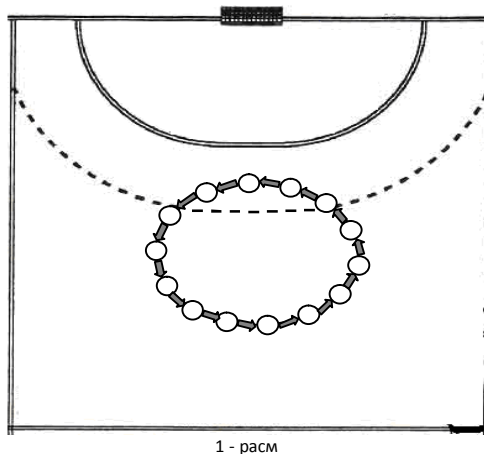
3.4. Yosh qo'l to'pichilarning texnik tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar

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

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. Shularning hammasini yugurgan holatda bajarish.
3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni yerga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan hatlab to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni yerga urib olib yurish.
6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90-180-360 gradus) to'pni yerga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni yerga urib olib yurish.
8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni yerga urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikkita to'pni yerga urib olib yurish.
10. Bir o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, ikkinchisi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

To'pni uzatish va qabul qilish bo'yicha na'munaviy mashqlar

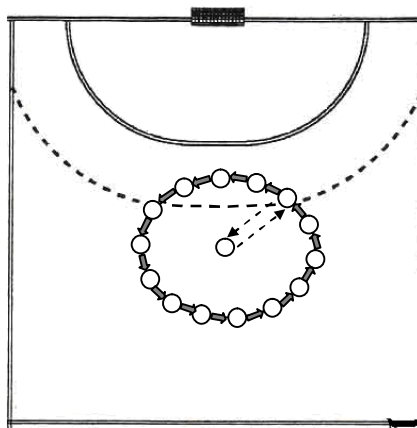
1. O'yinchilar diametri 10-20 metrli doira shaklida joylashib, to'pni turli usullarda bir qo'llab uzatishadi va ikki qo'llab qabul qilishadi. (1 – rasm) Mashq turgan joyida va harakatda bajariladi.



1 - расм

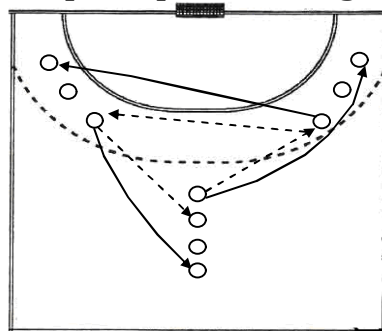
2. O'yinchilarning joylashishi 1-mashqda ko'rsatilganday, lekin o'rtada murabbiy joylashadi. U har bir o'yinchiga to'pni uzatib, qabul qilib oladi. (2 – rasm)

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



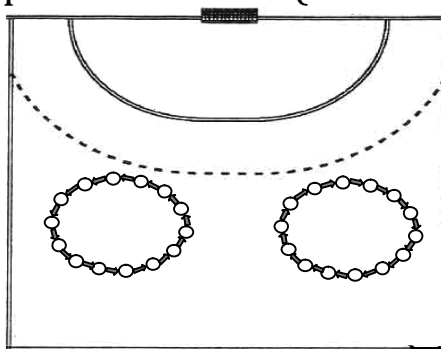
2 - расм

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



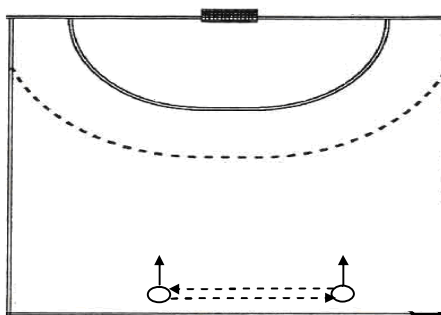
3 - расм

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



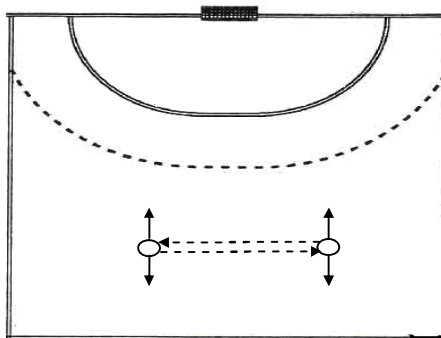
4 - расм

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



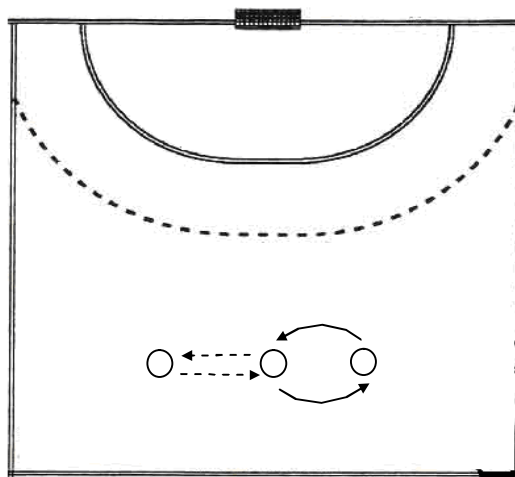
5 - расм

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



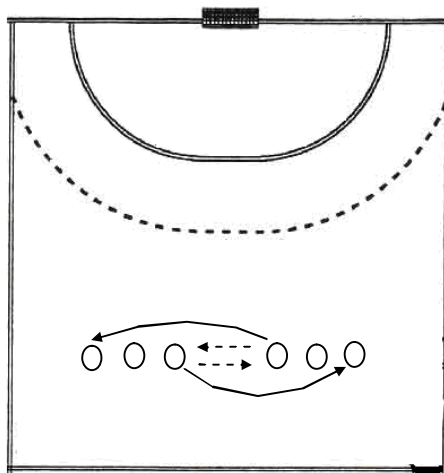
6 - расм

Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 metr oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida turib oldindan kelishilgan usulda (pastdan, yuqoridan, yondan va h.z.) o'yinchilar bilan navbatma-navbat joy almashib, to'p uzatishni bajaradi. (7 – rasm)



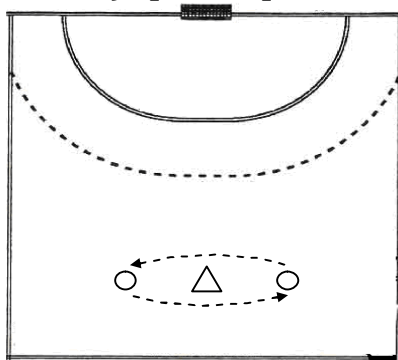
7 - расм

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



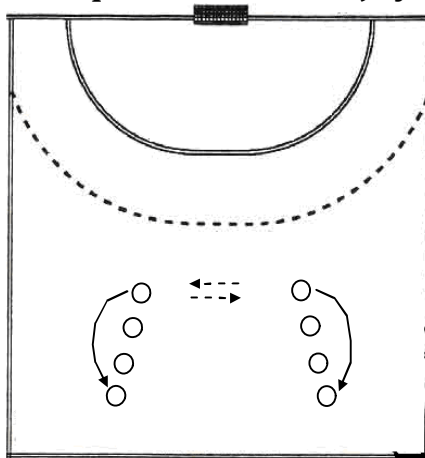
8- расм

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



9 - rasmlar

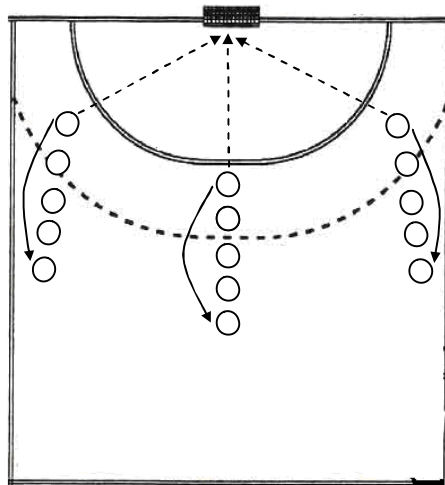
. O'yinchilar darvoza ro'parasida 2 qator bo'lib turadilar. Qator oldidagi o'yinchi 1,2,3 qadamdan so'ng keyingi qatordagi o'yinchiga to'pni uzatib, o'z qatori oxiridan joy oladi. (10 – rasm)



10 - rasmi

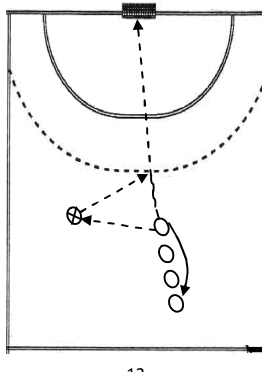
To'pni darvozaga otish bo'yicha namunaviy mashqlar

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

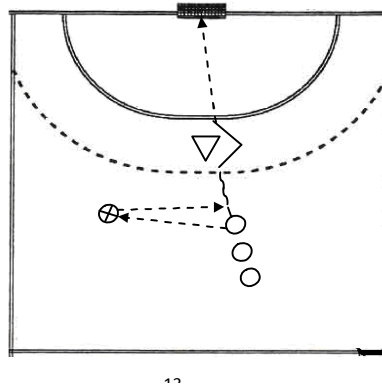


11 - rasmi

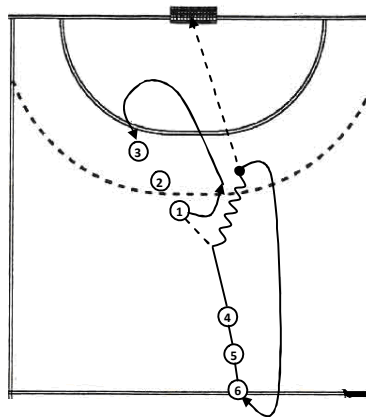
2. O'yinchilar bir qator bo'lib joylashadilar. To'p darvozaga harakat paytida otiladi (chap, o'ng burchaklardan va yarim o'rtadan). O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib va qayta qabul qilgandan so'ng tirsaklar bukilgan holda yuqoridan darvozaga to'p otadi. Mashqni sakramasdan va sakrab turib bajarilgandan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



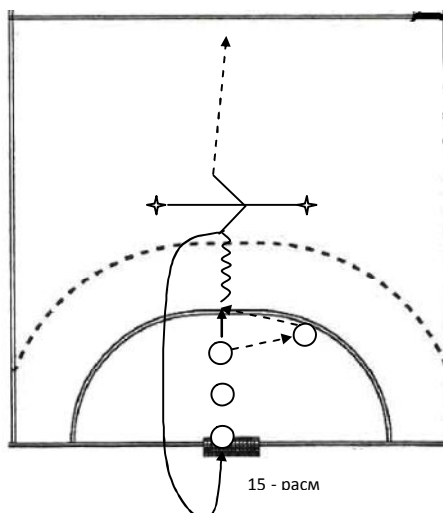
. O'yinchilar bir qator bo'lib joylashadilar. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib, undan qabul qilgandan so'ng himoyachi qarshiligni engib darvozaga to'p otadi.(13-rasm) To'pni sakramay va yon tomondan tirsaklar bukilgan holda otiladi.



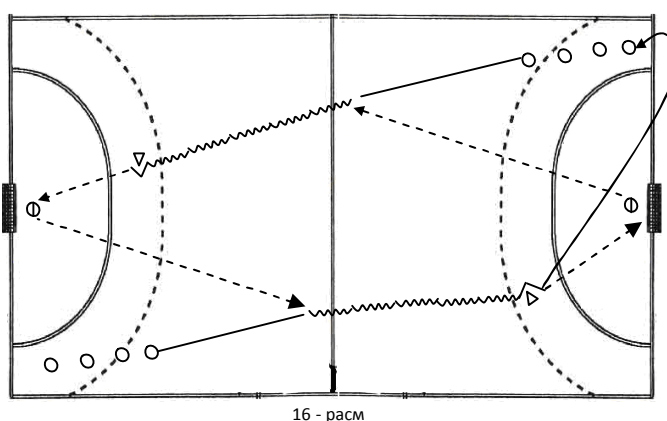
Himoyachini chalg'itib darvozaga to'p otish. 1 raqamli o'yinchi oldiga harakat qilayotgan 4 raqamli o'yinchiga to'pni uzatadi va to'pni uzatgandan so'ng himoyachi vazifasini bajaradi, 4 raqamli o'yinchi himoyachini o'ng tomonidan o'tib darvozaga to'pni otadi va 6 raqamli o'yinchi ortidan qatorga turadi. 1 raqamli o'yinchi esa mashqdan so'ng 3 raqamli o'yinchi ortidan qatorga turadi. (14-rasm)



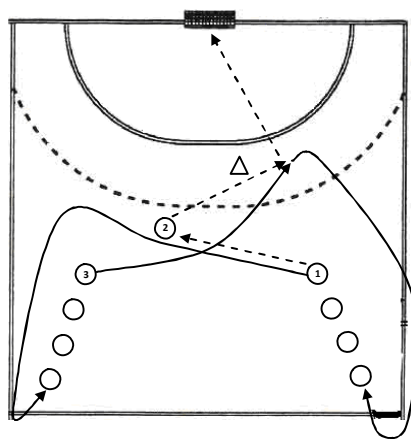
6. To'siq ustidan to'pni darvozaga otish (15-rasm) O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi. Qator oldidagi o'yinchi to'pni murabbiyga uzatib undan harakat paytida to'p qabul qiladi va to'siq ustidan darvozaga otadi tirsak bukilgan holda. Mashqni tugatib, o'zi qator oxiridan to'p oladi.



6. Har ikki darvozaga to'p otish (16 rasm) qator oldida turgan o'yinchi darvozabondan to'pni qabul qilgandan so'ng qarama-qarshi tomondagi darvoza tomon to'pni yerga urgan holda harakat qiladi va harakatni darvozaga to'pni otish bilan yakunlab, qarama-qarshi qator oxiridan joy oladi. Mashqni himoyachi qarshiligida xam bajariladi.

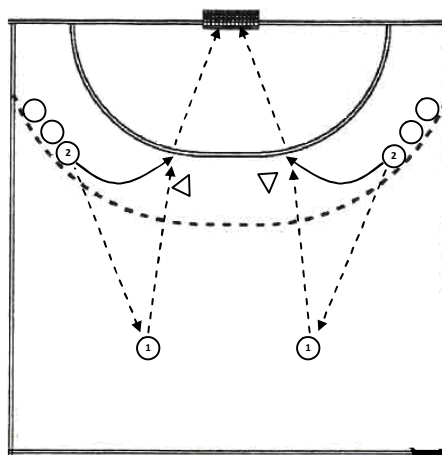


Markaziy o'yinchidan to'pni qabul qilgandan so'ng darvozaga otish. (17-rasm) 1 raqamli o'yinchi to'pni 2 raqamli o'yinchiga uzatadi, u esa o'ng tomon yarim o'rta chiziqqa tomon harakat qilayotgan 3 raqamli o'yinchiga to'pni uzatadi. 3 raqamli o'yinchi turli usullarda to'pni darvozaga otadi. (oldiniga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



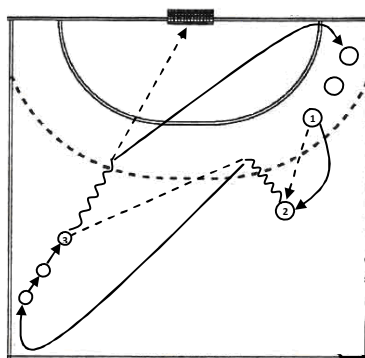
17 -

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



18 - рaсм

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



4-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASINING TASNIFI

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

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

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

O'yin taktikasi doimiy rivojlanish xususiyatiga egadir. Ba'zi hollarda hujum himoyadan ustun kelib, u o'yinchilardan himoyada taktik usullarning yangi variantlarini kashf etishni talab qiladi. Lekin ba'zan himoya shuncha mustahkamki, qo'l to'pichilar g'alabani qo'lga kiritish uchun hujumda yangi taktik usullar va vositalar ixtiro etishga majbur bo'ladilar. Hozirgi zamon taktikasi yuqori shaxsiy texnik mahorat va o'yinchilarning yuqori tezlikdagi o'zaro harakatlanishining asosida quriladi.

4.1. O'yin taktikasining tasniflanishi

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

Shaxsiy harakatlar – bu o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarini bajarishga qaratilgan va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

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

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

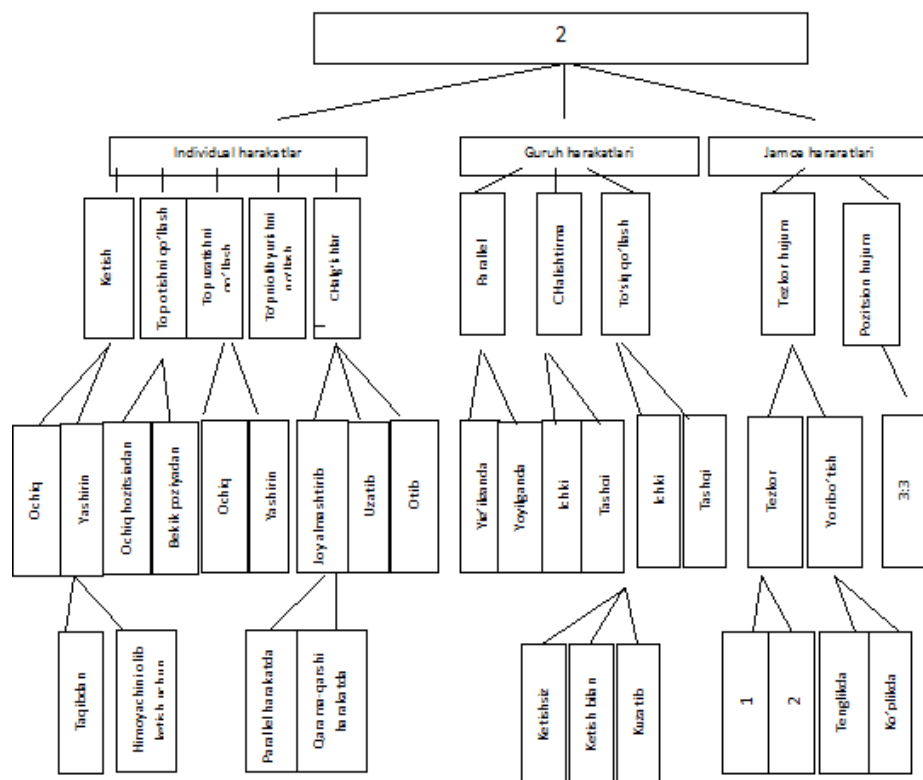
Har bir harakatlar guruhi bir qancha harakat turidan iborat. Harakat turi o'yinchilarning o'zaro joylashishi va o'zaro harakatlanishi bilan tavsiflanadi. Boshqacha qilib aytganda harakat tizimi paydo bo'ladi. O'yin tizimi deb o'yinchilarning o'zaro harakatlarini tashkil etilishiga aytiladi. O'yin tizimi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

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

4.2. Maydon o'yinchisi taktikasi

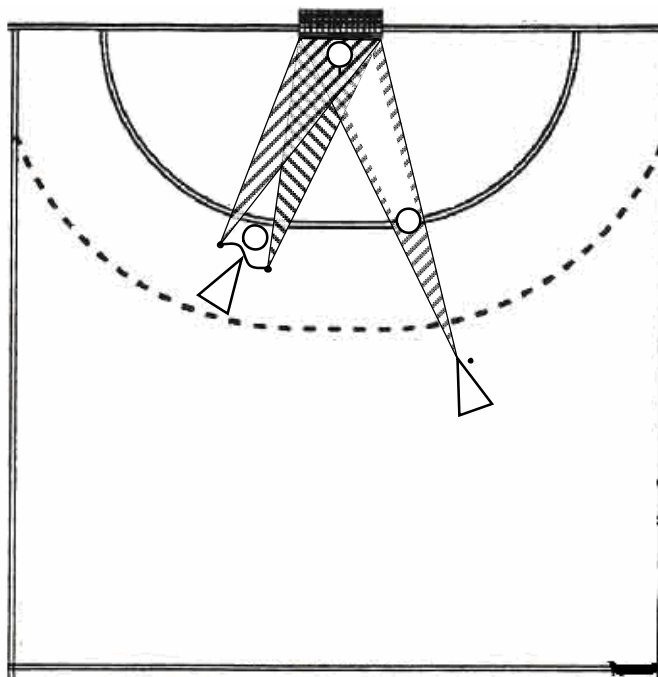
Hujum taktikasi - hujum jamoaning o'yin davridagi asosiy vazifasi bo'lib hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan, oldindan puxta o'ylab chiqilgan va hujumda to'g'ri bajarilgan harakatlar yutuqqa erishishga imkoniyat beradi. Hujum taktikasi tasnifi quyidagi (1-rasmda) ko'rsatilgan:

Hujum o'yini taktikasining tasniflanishi



4.3. SHAXSIY HARAKATLAR

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



2 – rasm. Yopiq pozitsiyadan to'p otishni qo'llash
sxemasi

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

Agar oldinda ochiq turgan jamoadoshi bo'lsa to'pni erga urib olib yurish lozim emas. Uzluksiz ravishda qaysi jamoadoshga to'pni uzatish kerakligini aniqlash lozim. To'pni ta'qib etayotgan o'yinchiga uzoq masofada bo'lgan holda yerga urib olib yurish kerak. Ta'qib etuvchi qanchalik yaqin bo'lsa, to'pning yerga urilib qaytishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qib qiluvchi yaqinida

to'pni tez-tez yerga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. Yuqori tezlikda yugurib ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatib berish uning to'psiz tezlikka erishib to'pni yerga urib olib yurish imkonini beradi. Bu usulni raqib darvozaboni o'zining maydonida joylashgan bo'lsa va o'yin maydoniga chiqmagan bo'lsa qo'llaniladi.

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

Ochiq to'p uzatishlar – bu to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

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

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

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

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

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakat etmaslik:

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

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

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

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

To'p otishni qo'llash. Darvozaga to'p otishni ochiq va yopiq vaziyatlardan amalga oshiriladi. Ochiq vaziyatda hujumchining darvozaga to'pni yo'naltirish uchun qilingan tayyorlov harakatlari ko'rinib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, chunki bunday to'plar darvozbonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Darvozbon to'p otishlarga o'rganib qolmasligi uchun, darvozaga to'pni yo'naltirish usullari turli xil bo'lishi lozim. Qanotlardan hujum qiluvchi o'yinchilar darvozaga to'pni otish burchagini kattalashtirish maqsadida sakrab gavgdani bukib to'pni darvozaga otadi. Darvozaga to'pni otishda hujumchi darvozbonning o'ziga hos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Kichik bo'yli darvozbonga to'pni darvozaning yuqori burchagiga yo'naltirish kerak; aldovchi harakatlarni qo'llayotgan darvozbonga to'pni kechiktirib yo'naltiriladi. Darvozbon harakatlarini kuzatgan holatda to'pni uning tayanch oyoq tarafiga yo'naltirish lozim.

Yopiq pozitsiyadan darvozaga to'pni otishda hujumchining tayyorlov harakatlari darvozbonga ko'rinmas holatda kechadi. To'pni yopiq vaziyatdan darvozaga yo'llash usuli ikki holatda bajarilishi mumkin. (2 - rasm).

Birinchi holatda hujumchi darvozbondan himoyachi panasida yashirinib, o'zining maqsadlarini himoyachidan yashirmaydi. Aksincha hujumchi o'z harakatlari bilan himoyachini o'ziga jalb qiladi. Shundan so'ng hujumchi gavgdani o'ng yoki chap tomonga bukkan holatda to'pni darvozaga yo'naltiradi.

Ikkinchi holatda hujumchi to'pni darvozaga yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlarini himoyachidan ham, darvozbondan ham yashiradi. Darvozbondan himoyachi panasida yashiringan hujumchi qisqa vaqt ichida darvozaga to'pni yo'naltiradi. Eng asosiysi raqib himoyachisiga qarshi usulni qo'llashga imkoniyat bermaslikdir. Bu holatda darvozbon to'p qaysi tarafdin uchib kelishini ko'rmaydi. Odatda bu paytda darvozbon to'p bilan

bo'lgan hujumchini payqab olish uchun bir vaziyatni tanlash harakatida bo'ladi va darvozaga yo'naltirilgan to'pni qaytara olmaydi.

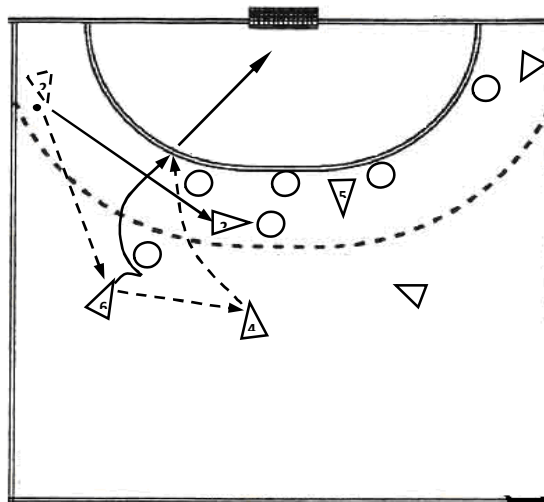
Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlar (fintlar) bu hujumchining to'satdan boshlagan yoki to'xtatgan o'yin usullaridan iborat bo'lib, himoyachini asosiy hujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalg'itishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Aldovchi harakatlarni to'psiz va to'p bilan amalga oshirish mumkin. To'psiz o'yinchi to'pni qabul qilish maqsadida, himoyachi diqqatini chalg'itish uchun joyini o'zgartirib alдовchi harakatlarni bajaradi. To'p bilan quyidagi 3 turdagi alдовchi harakatlar amalga oshirilishi mumkin:

- to'pni uzatishdagi alдовchi harakatlar;
- to'pni darvozaga otishdagi alдовchi harakatlar;
- joyini o'zgartirishdagi alдовchi harakatlar.

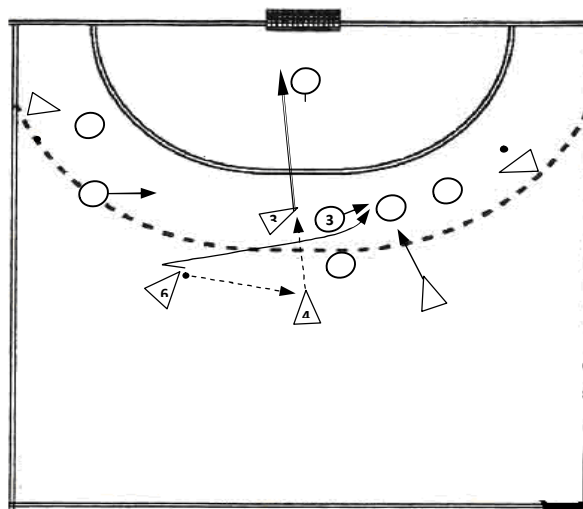
Joyini o'zgartirishdagi alдовchi harakatlar hujumchi tomonidan himoyachi ta'qibidan xalos bo'lish uchun amalga oshiriladi. Bo'nday alдовchi harakatlar yo'nalishning o'zgarishida va harakatlanish tezligida namoyon bo'ladi. Bunda joyini o'zgartirish usullarning birikmalari qo'llaniladi: keskin burilishlar bilan yugurish, keskin to'xtashlar va hokazo. Hujumchining keskin to'xtashida u bilan birga harakat qilayotgan himoyachi inersiya tufayli undan o'tib ketadi. Aynan shu holatdan hujumchi foydalanib qolishi kerak. Ya'ni u o'ziga qulay bo'lgan yo'nalishda tez harakat qilishi, to'pni yerga urib olib yurishi yoki to'pni darvozaga otishi mumkin. Keskin burilishlar va keskin to'xtashlar bilan bog'liq alдовchi harakatlar bir-biriga raqib o'yinchilarni bir yo'nalishda harakatlanayotganda qo'llaniladi.

Agar himoyachi to'xtab turgan bo'lsa yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan bo'lsa, hujumchi alдовchi harakatlar sifatida keskin burilishlar bilan yugurishni qo'llaydi. Bunda himoyachi yo'nalishida harakatlanayotgan hujumchi darhol bir tarafga tashlanadi. Himoyachi, tabiiyki, hujumchini to'xtatib qolish uchun shu tarafga siljiydi. Hujumchi o'zining ilk yo'nalishiga qaytib oladi va yugurishni davom ettiradi.



3 – rasm .Qanot hujumchisining ochiq ketishida yarim o'rta va markaziy o'yinchining o'zaro harakatlari.

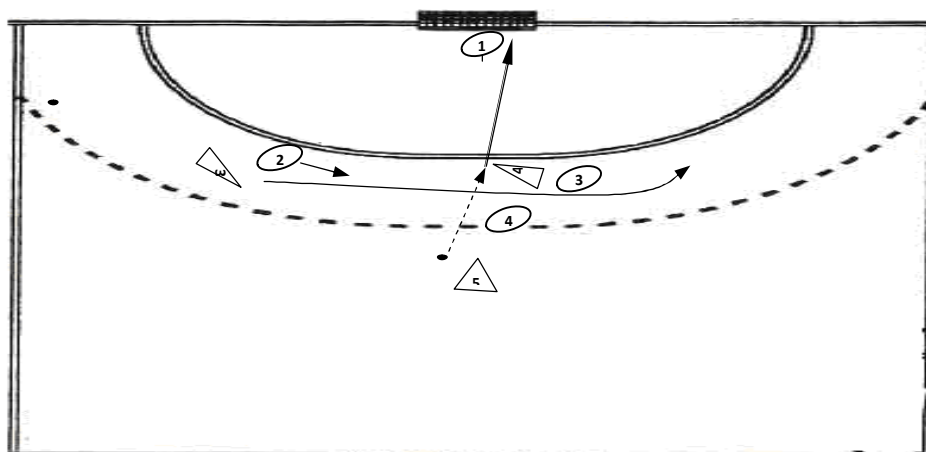
Birin – ketin chapga va o'nga tashlanishlarni amalga oshirib, yana chap tomondan o'tib ketishi mumkin. Bunday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ularni tezlik bilan, to'xtamasdan va himoyachidan 1-1,5 metr masofada bajarish lozim.



4 - rasm.Yarim o'rta hujumchining ochiq ketishida chiziq va markaziv o'vinchining o'zaro

To'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar quyidagi hollarda amalga oshiriladi:

1. Bir hujumchiga qarshi chiqmoqchi bo'lgan himoyachining e'tiborini tortish uchun (to'p uzatishni bir hujumchiga ko'rsatib, boshqa bir hujumga uzatish);



5 – rasm . Qanot hujumchisining yashirin ketishda chiziq va markaziy o'yinchining o'zaro harakati

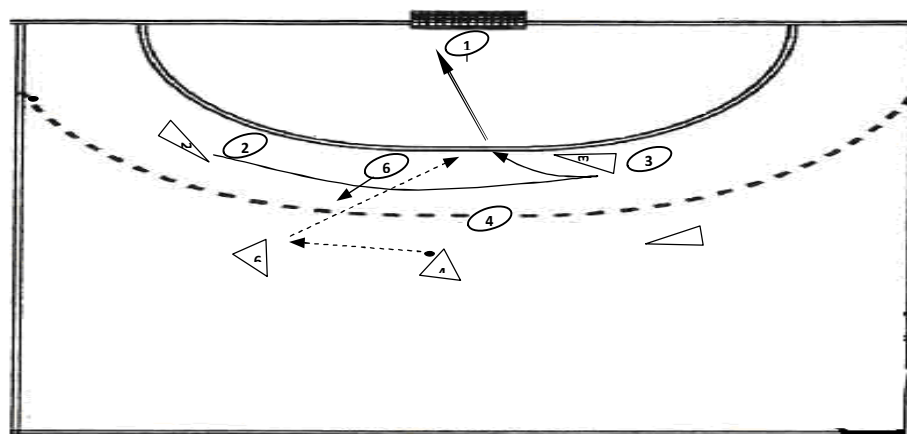
2. Himoyachi va darvozabonning diqqatini boshqa bir hujumchiga yo'naltirib shu holatdan boshqa joyga ketish va to'pni darvozaga otishni qo'llash (hujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni yerga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otishi mumkin)

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

1. Himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik vaziyatidan chiqarish uchun;

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

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



6 – rasm. Qanot hujumchisining qayta ketishda yarim o'rta va qanot o'yinchisining o'zaro harakati

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

2) xilma-xil aldovchi harakatlarni qo'llash;

3. Aldovchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qulay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish;

4. Ba'zi himoyachilarni aldab quyadigan aldovchi harakatlarni qo'llash;

5. Aldovchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

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

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

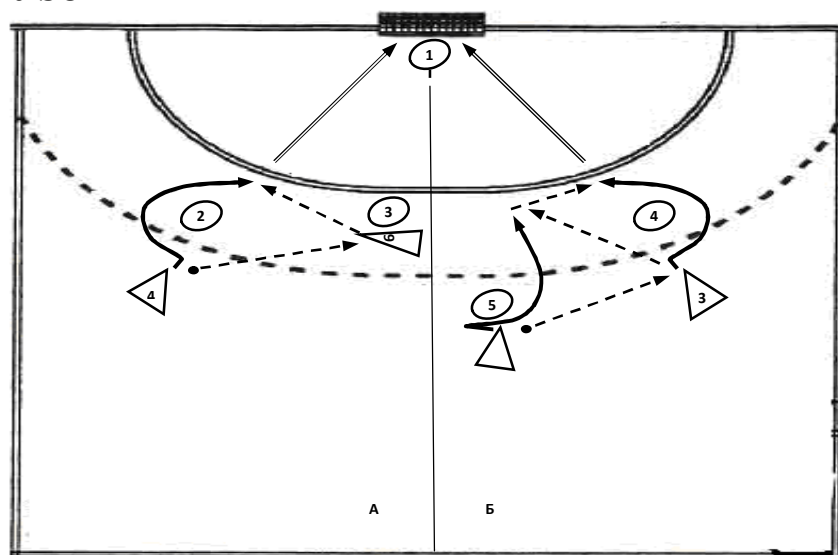
Ochiq ketish joyni o'zgartirish va to'pni yerga urib olib yurish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

Yashirin ketish joyni o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda hujumchining ta'qibidan xalos bo'lish uchun sezilarli darajada jismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, maxfiy ketishda esa eng asosiysi – himoyachining diqqati chalg'iganda qulay fursatdan foydalanib ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. Yashirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishlari mumkin. O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi hujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va hujumni nihoyasiga yetkazish uchun jamoadoshlari bilan bemaolol harakat qiladi.

Hujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish "to'psiz o'yinni" olib borishga imkon beradi. Bunda hujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan hujumga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U butunlay ta'qibdan xalos bo'lishga harakat qilishi shart emas. Hujumchi o'zining maydondagi harakatlanishi bilan himoyaga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, chiziqdagi hujumchining darvozabon maydoni bo'ylab amalga oshirgan ketishi, ikkinchi qatordagi jamoadoshiga darvozaga to'pni otishni amalga oshirish imkonini beradi, chunki bu paytda himoyachi, albatta, o'zining ta'qiblanuvchi o'yinchisi orqasidan ergashishga majbur bo'ladi. Qanotdagi o'yinchining ochiq ketishi uning maydondagi joyidan yarim-o'rta hujumchiga darvozaga hujum qilish imkonini beradi (3- rasm).

Yarim - o'rta hujumchining darvozabon maydoniga ketishi chiziqdagi hujumchiga to'pni uzatish uchun uni ta'qibdan xalos etishga imkon beradi (4-rasm).

Qanot hujumchisining yashirin ravishda ketishi raqib himoyachilarni uni ta'qib ostiga olishga majbur etadi. Buning natijasida chiziqdagi va markaziy o'yinchilarning o'zaro harakatlari uchun qulay vaziyat kelib chiqadi (5- rasm). Hujumchining doimiy o'z joyini o'zgartirishi u yoki bu ta'qibchini diqqat - e'tiborini



7 - rasm . Himoyachilarni tortmasdan o'zaro parallel harakatlar: a) harakatda 1 o'yinda 6) harakatda 2 o'yin navbat bilan

chalg'itib, ularga jiddiy ravishda to'p bilan o'ynashga imkon bermaydi. Masalan, chiziqdagi o'yinchining o'zining ta'qibchisidan

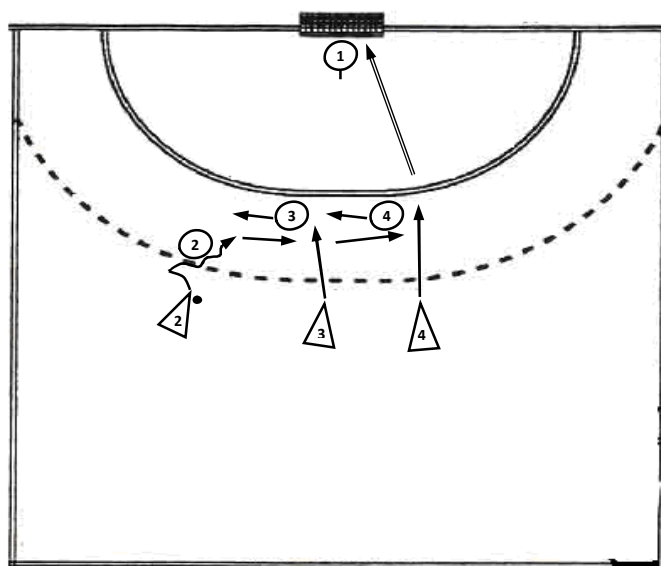
darvoza maydoni bo'ylab u yoki bu tarafga ketishi yoki qanotdagi hujumchilarning markazga va qayta o'z joyiga yashirin ravishda ketishi. (6 - rasm).

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

4.4. GURUH HARAKATLARI

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

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

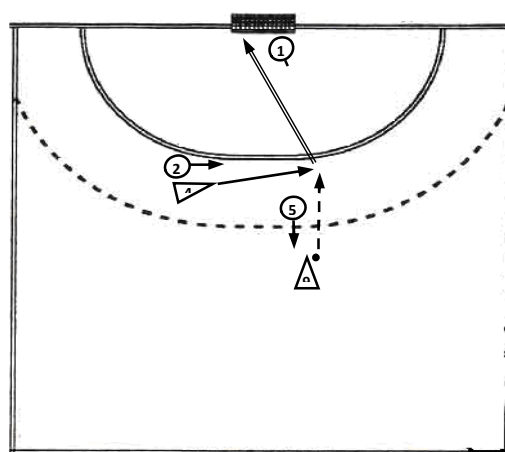


8 - rasm. Himoyachilarni tortish uchun parallel harakatlar

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

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

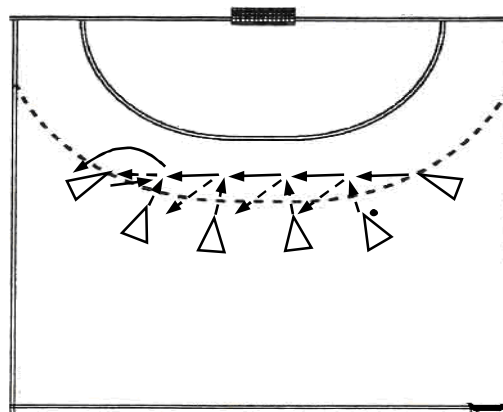
Himoyachilarni tortishsiz (styagivaniye) amalga oshiriladigan harakatda hujumchi to'pni o'z jamoadoshiga uzatib ta'qibdan ozod bo'lgach qaytadan to'pni qabul qiladi. O'zaro harakatlarning asosiy sharti – ketishni to'psiz amalga oshirish. Harakatlanishda bir yoki ikki hujumchi bo'lishi mumkin. 7a rasmga binoan hujumchi to'pni o'z jamoadoshiga uzatgandan so'ng ketishni amalga oshiradi va to'pni qaytadan qabul qilib oladi. Jamoadoshi esa o'z joyidan qo'zg'almaydi.



9 - rasm. Ichki kesishgan harakatlar

Ikki jamoadoshning o'zaro navbatma-navbat harakatlanishi 7 b rasm da ko'rsatilgan.

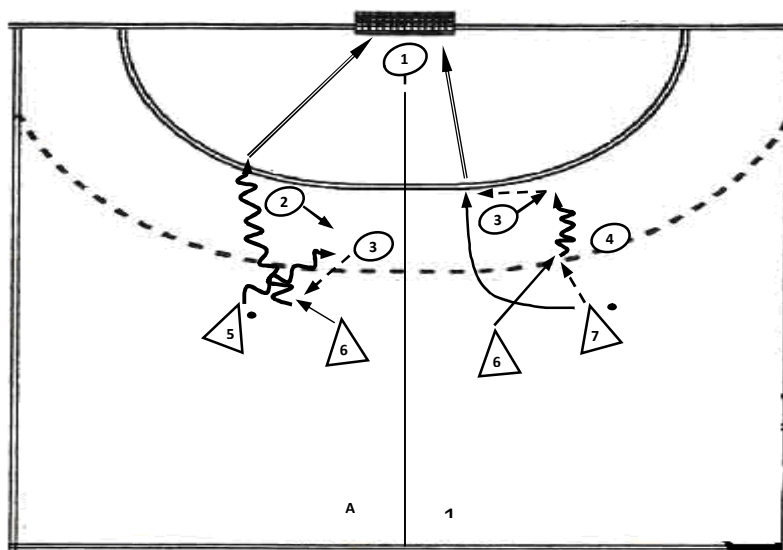
Himoyachilarni o'ziga tortib (styajka), to'pli hujumchi o'zining harakatlari yordamida jamoadoshiga yashirin ketishga imkoniyat beradi. Ta'qibchini aldab o'tib, hujumchi qo'shni himoyachining e'tiborini o'ziga tortadi va jamoadoshni ta'qibdan xalos etishga erishadi. O'zaro harakatlarda ikki va undan ortiq jamoadoshlar qatnashishi mumkin (8-rasm). Hujumchilarning o'zaro harakatlarga qo'shilishi aniq ketma-ket bo'lishi kerak.



10 - rasm. Jamoaning barcha o'yinchilarining ichki kesishgan o'zaro harakatlari

To'pli o'yinchi jamoadoshining ta'qib etuvchisi diqqatini o'ziga tortishi lozim, faqat shundan so'ng jamoadoshi faol harakat qilishi mumkin. Parallel o'zaro harakatlarning muvaffaqiyati uchun yashirin to'p uzatishlarni tez va aniq hamda aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda qo'llash lozim.

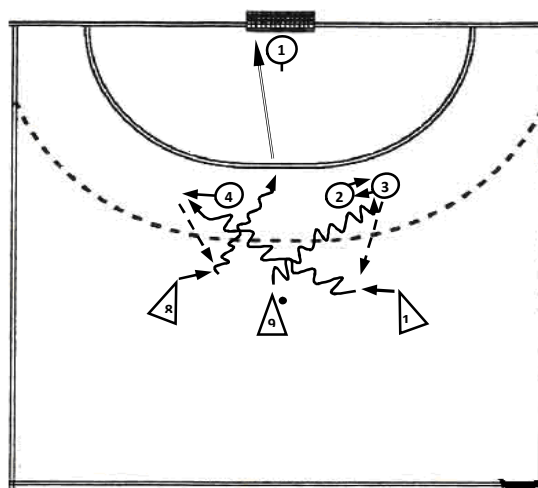
Kesishgan yo'nalishdagi harakatlar - bu guruh harakatlarning turida harakatlanishlar yo'nalishi hujum paytida kesishadi. Kesishgan harakatlar ichki va tashqi ko'rinishda bo'ladi.



11 - rasm. Ikki o'yinchining tashqi kesishgan o'zaro harakatlari: a) o'yinchi to'p bilan boshlaydi, B) o'yinchi to'psiz boshlaydi

Ichki kesishgan harakatlarda to'pli hujumchi himoyachini 6 metrli maydon chizig'idan chiqishga majbur etadi va shu bilan birga sherigiga darvozabon maydonchasi yaqinidagi joyni bo'shatib beradi (9-rasm). Sherigi esa to'pni ilib olish uchun qo'lay joyni egallash uchun harakatlanadi va to'pli hujumchining yo'nalishi bilan kesishadi. Ichki kesishgan harakatlarda ikki

o'yinchi ishtirok etadi, biroq birin-ketin jamoaning qolgan o'yinchilari ham qo'shilishi mumkin (10-rasm). Ichki kesishgan o'zaro harakatlarni amalga oshirish uchun quyidagilar kerak: ketish va aldovchi harakatlar orqali son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarish; harakatlarga o'yinchilarning ketma-ket qo'shilishi;

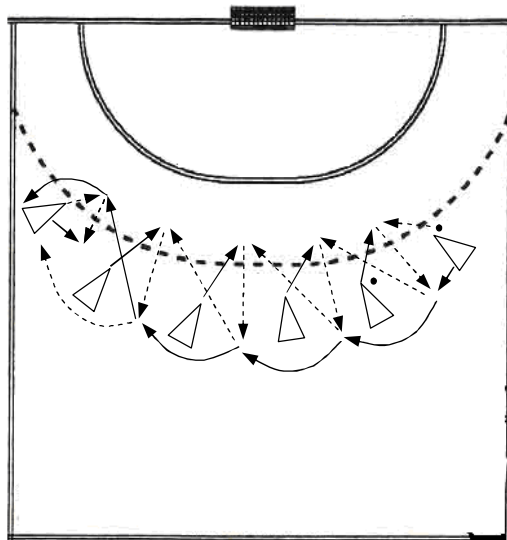


12 - rasm. Uch o'yinchining tashqi kesishgan o'zaro harakatlari

harakatlanishlarning va to'p uzatishlarning yuqori tezligi; yashirin to'p uzatishlarni qo'llash.

Tashqi kesishgan harakatlarda hujum harakatlarini boshlovchi o'yinchi sherigi tomoniga harakatlanadi. Himoyachilarni bir-biriga yo'naltirib, sherigi bilan yo'nalishlari kesishgan holda, unga yakunlovchi hujum uchun oraliqni keltirib chiqaradi. 11a rasmda ko'rsatilganidek hujum harakatlarini 5 raqamdagi o'yinchi to'pni yerga urib olib yurishni qo'llagan holda boshlaydi. To'pni uzatish ikkinchida to'psiz 6 raqamli hujumchi o'zaro harakatlarni boshlaydi.

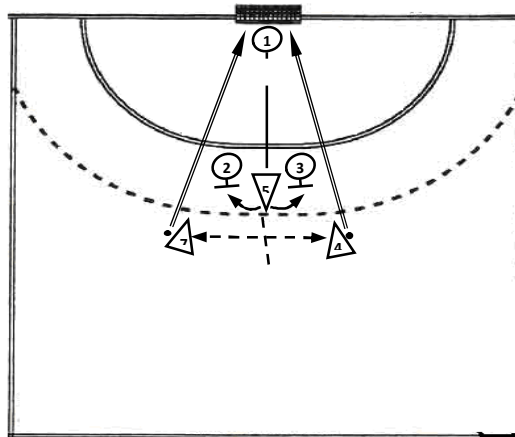
U jamoadoshi yo'nalishiga harakatlanib, to'pni qabul qiladi va uni yerga urib olib yurib ketadi. 7 raqamli o'yinchi irg'ib oldinga otiladi va bo'sh bo'lgan joyga chiqadi. Unga to'pni uzatish uning harakatlanish yo'nalishida amalga oshiriladi. Uchrashgan paytida to'pni uzatish bilan uch o'yinchining o'zaro harakatlari (12-rasmda). ko'rsatilgan. Kesishgan tashqi o'zaro harakatlar jamoa o'yinchilarining harakatlarini birlashtirish uchun qo'llanilishi mumkin. (13 - rasm).



13 - rasm. Jamoaning barcha o'yinchilarning tashqi kesishgan o'zaro

Tashqi kesishgan harakatlarning muvaffaqiyatli amalga oshirishning shartlari quyidagilardan iborat:

- 1) harakatlarni boshlovchi o'yinchi o'zining sherigi tomoniga harakatlanishi kerak;
- 2) yashirin uzatishlarni qo'llash;
- 3) to'pni uzatgandan so'ng darvozaga otishni taqlid qilish;
- 4) to'pni uzatishdan so'ng raqib himoyachilarini uzoqroqqa olib ketish uchun harakatlanishni davom ettirish; harakatlanishlar yuqori tezlikda amalga oshirilishi kerak.



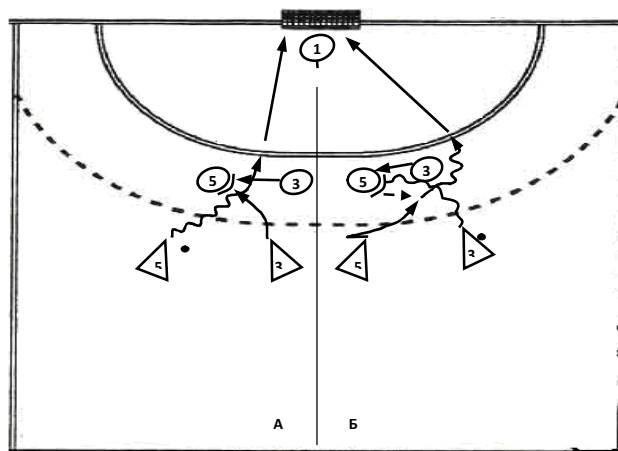
14 - rasm. Ichki to'siq

To'sish - harakatning bir turi bo'lib, bunda bir hujumchi sherigi ta'qibchisining yo'lini to'sadi.

To'sish quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- 1) sherigini ta'qibdan xalos etish uchun imkoniyat berishda;

2) ketishni amalga oshirgan holda hujumchi o'zini ta'qibdan xalos etishda; 3) sherigiga to'pni darvozaga otish uchun imkoniyat berishda.

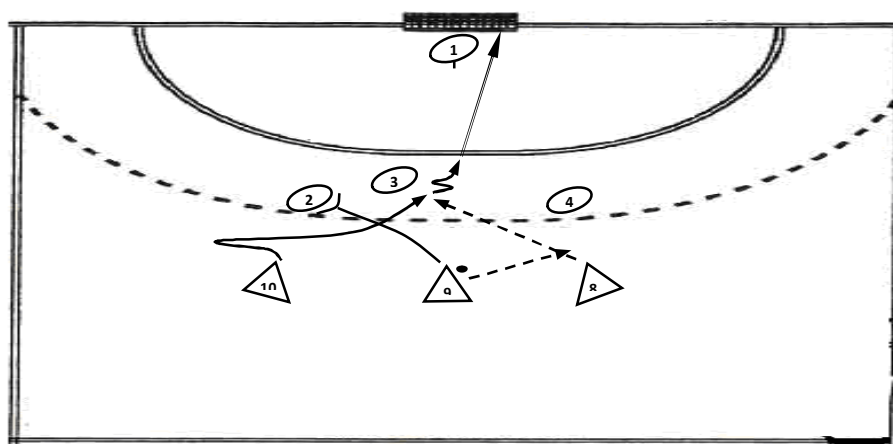


15 -rasm. Ketishsiz tashqi to'siq:

To'sishning ikki turi mavjud:

Ichki to'sish. Bu harakatda to'suvchi o'zining jamoadoshi va himoyachi o'rtasida hujum chizig'ida joylashadi. Ichki to'sishda hujumchi darvozaga to'p otishni ikki o'yinchi ustidan sakragan holda yopiq pozitsiyadan amalga oshiradi, chunki ichki to'sish hujumchiga himoyachini ta'qib qilish imkoniyatini bermaydi (14 - rasm).

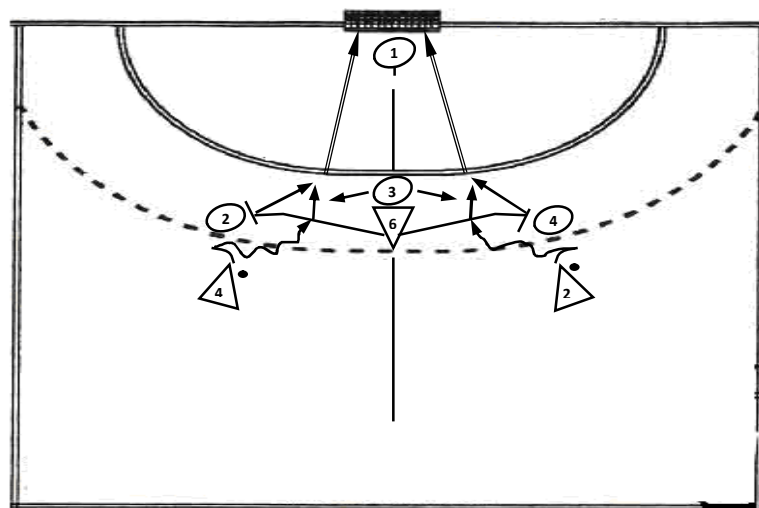
Tashqi to'sish. Bu to'sishda to'suvchi jamoadosh o'yinchining hujum chizig'idan tashqarida, himoyachining chap yoki o'ng tarafida joylashgan.



16 – rasm. Ketishsiz tashqi to'siqni uch o'yinchi amalga oshiradi

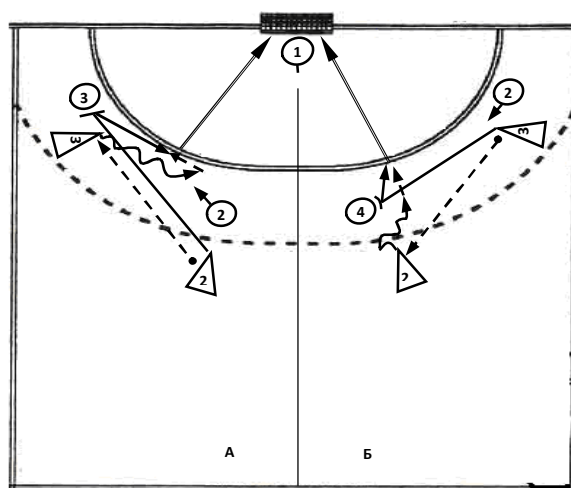
Tashqi to'sish ketish, ketishsiz va kuzatishlar bilan birgalikda bo'lib, ta'qibdan ketib darvozabonning maydoniga o'tish uchun va himoyachilar yonidan darvozaga to'pni otishni amalga oshirishda

qo'llaniladi. Bunday o'zaro harakatlarni 3 raqamli o'yinchi to'p bilan (15a rasm) yoki to'psiz (15b rasm) amalga oshirishi mumkin. Tashqi to'sishni ketishsiz 3 o'yinchi yordamida amalga oshirsa bo'ladi (16 -rasm). Bu o'yinchi sherigiga to'pni uzatadi va bir paytda ikkinchisini ta'qibdan xalos etadi. Ta'qibdan xalos bo'lgan o'yinchi esa to'pni qabul qilgach darvozaga to'pni otishni amalga oshiradi.



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

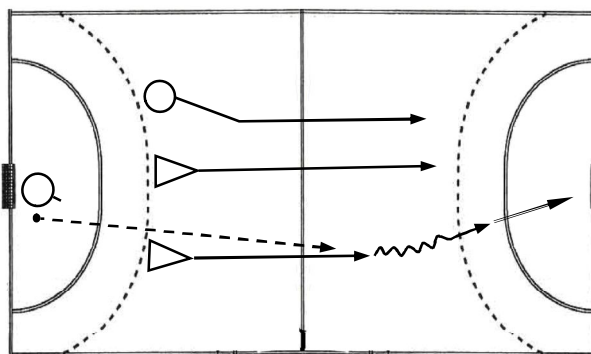
Ketishli to'sish – bu to'sishni amalga oshirayotgan hujumchi to'satdan to'pni qabul qilish uchun yoki bir himoyachining diqqatini o'ziga tortish uchun amalga oshiradigan o'zaro harakatidir.



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

Ushbu to'sish uslubi son jihatdan ustunlikga erishish uchun o'zini-o'zi ta'qibdan ozod qilish orqali amalga oshiriladi. To'suvchi himoyachiga qarshi ko'p kurashsimon jihatdan ustunlikga erishish uchun o'zini-o'zi ta'qibdan ozod qilish orqali amalga oshiriladi.

To'suvchi himoyachiga qarshi ko'p kurashishi lozim emas, aks holda uning qarshi kurashiga duch kelishi mumkin. Jamoadosh hujumchi o'zining ta'qibchisidan ilgarilab ketganidan so'ng ketishni amalga oshirsa bo'ladi. To'suvchi sifatida chiziq o'yinchisi (17-rasm), yarim o'rta o'yinchi (18a-rasm) va qanotdagi o'yinchi bo'lishi mumkin (18b-rasm).



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

Kuzatishli to'sish. Bu o'zaro harakat uslubida to'suvchi ta'qib etuvchi bilan bir necha vaqt birgalikda harakatlanadi va o'zining to'pli jamoadoshini bu himoyachidan to'sib boradi. Bu uslub shiddatli hujum paytida qo'llanishi mumkin (19-rasm). Ikkita hujumchi bir himoyachini aldab o'tishni to'pni uzatish orqali amalga oshirishi mumkin. Lekin to'pni ilib olish va uzatish hollarida, bir hujumchi himoyachini to'sib turgan

paytida, ikkinchi hujumchi to'pni yerga urib olib yurishga nisbatan to'pni oldirib qo'yish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'sishlardagi muvaffaqiyatli harakatlar uchun quyidagilar muhimdir:

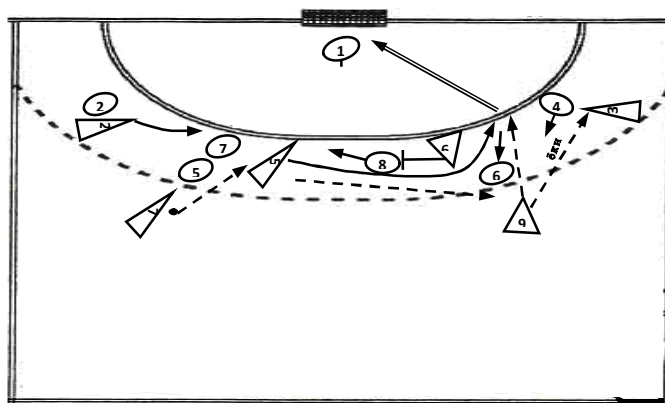
- to'sishni yashirin ravishda amalga oshirish;
- himoyachidan 10-20 sm masofada turib; unga teginmaslik;
- to'sishni himoyachiga orqa o'giran holatda amalga oshirish (bu holatda o'yin qoidalarini buzish ehtimoli kamayadi va ketishni amalga oshirish osonroq kechadi);
- ta'qiblanayotgan hujumchi ketishni sherigi himoyachiga to'siq qo'yganidan so'ng amalga oshirishi mumkin;
- himoyachining diqqatini o'ziga jalb etish uchun ta'qiblanayotgan hujumchi joyida turgan holda aldovchi harakatlarni amalga oshirishi lozim.

•

4.5. JAMOA HARAKATLARI

Jamoa harakatlari 2 turga bo'linadi:

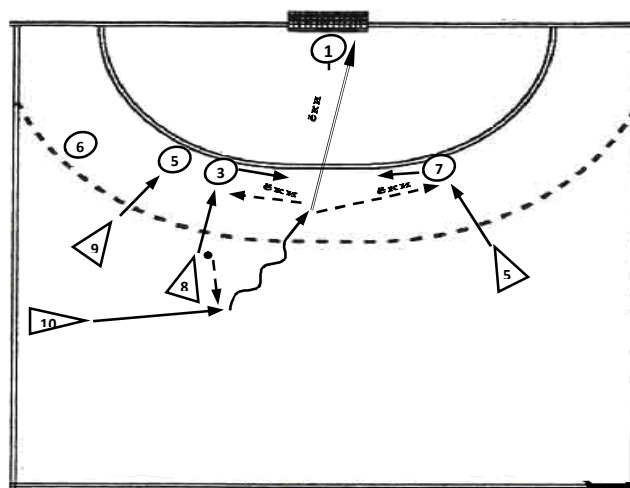
1. Tez yorib o'tish (kutilmagan hujum, tusatdan hujum, tezkor hujum)
2. Pozitsion hujum.



20 - rasm. Jamoa kombinatsiyasi

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

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

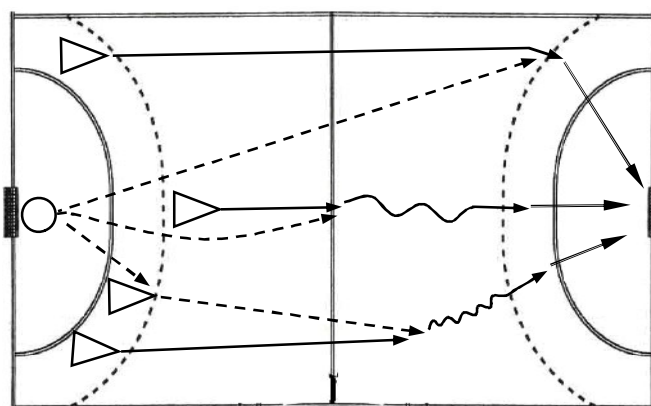


21 - rasm. Erkin to'p otishdagi kombinatsiya

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

Kombinatsiya deb bir qator shaxsiy va guruh harakatlarning ketma-ketligiga aytiladi. Bu harakatlar maydonda oldindan

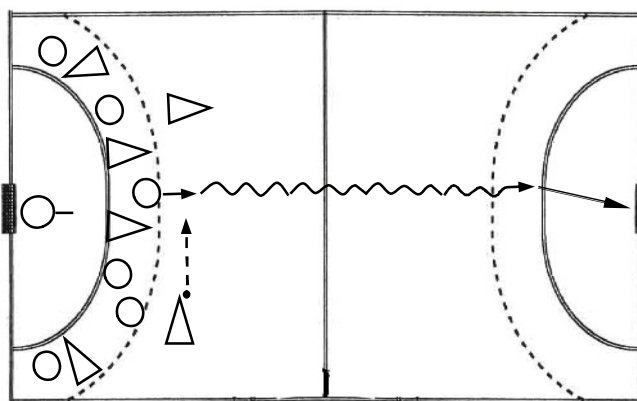
ma'lum bo'lgan o'yinchilar tarkibida amalga oshiriladi. Kombinatsiya davomida vaziyatga qarab har bir o'yinchi darvozani ishg'ol etish uchun barcha imkoniyatlarni qo'llashi lozim.



22 - rasm. Tezkor hujumda darvozabon tashkil qilgan
tez qochib ketish

Kombinatsiyalar o'yin davomida bir tizimni qo'llashda (20-rasm) hamda to'pni yon tomondan o'yinga kiritish va erkin to'p kiritish kabi (21-rasm) standart vaziyatlarda qo'llanishi mumkin.

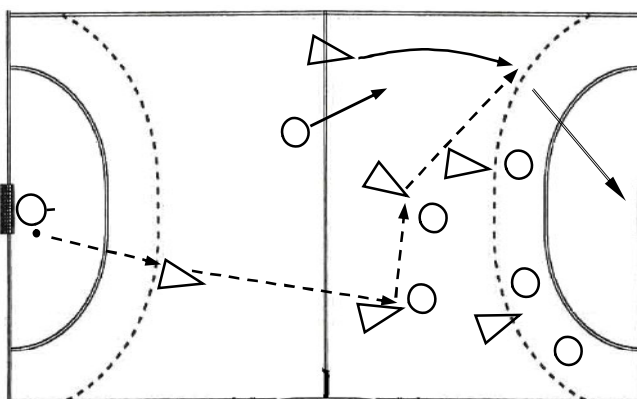
Tezkor hujum - bu jamoa harakatlarining turi uyushmagan himoyachilarga qarshi bir, bir necha yoki barcha o'yinchilarni raqib darvozasi tomoniga harakatlanishi orqali amalga oshiriladi.



23 -rasm. Tezkor hujumda "tez qochibketish"
himoyachi to'pni tutib olgandan so'ng

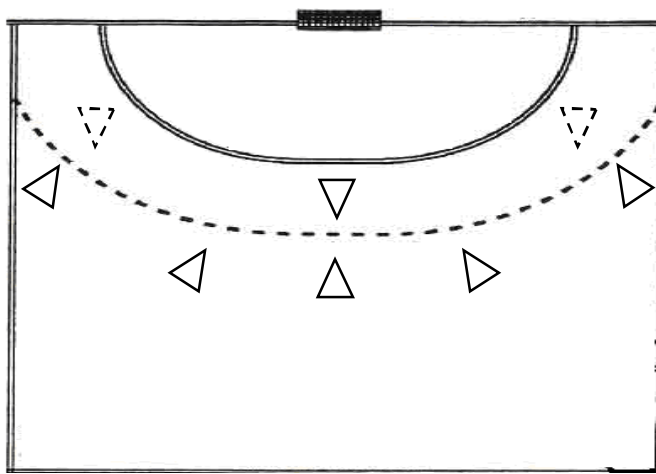
Tez qochib ketish (otriv) bir yoki bir necha o'yinchilarning raqiblar darvozasi tomon qilingan tezkor harakatlaridir. Darvozabon va qolgan himoyachilar esa to'pni uzoq masofaga uzatish orqali hujumchilarga darvozani ishg'ol qilishga sharoit yaratib berishadi (22-rasm). Boshqa variantda esa o'yinchi to'pni olib qo'ygandan so'ng yerga urib olib yurib darvozani ishg'ol qiladi (23-rasm).

Tez yorib o'tishda bir yoki bir necha ta'qiblanuvchi hujumchilar raqib darvozasi tomon harakatlanadilar, ular ketidan ta'qibdan ozod bo'lgan jamoadoshlari izma-iz harakat qilishadi (24 - rasm).



24 - rasm. Tezkor hujum "yorib kirish"

Tez yorib o'tishda eng asosiysi raqibga himoyani raqib darvozasi tomon harakatlanishlari kerak. Raqib darvozasiga tez yorib o'tishda kuchlar nisbati teng yoki himoyachilar ortiq bo'lsa ham bu usuldan voz kechmaslik kerak.



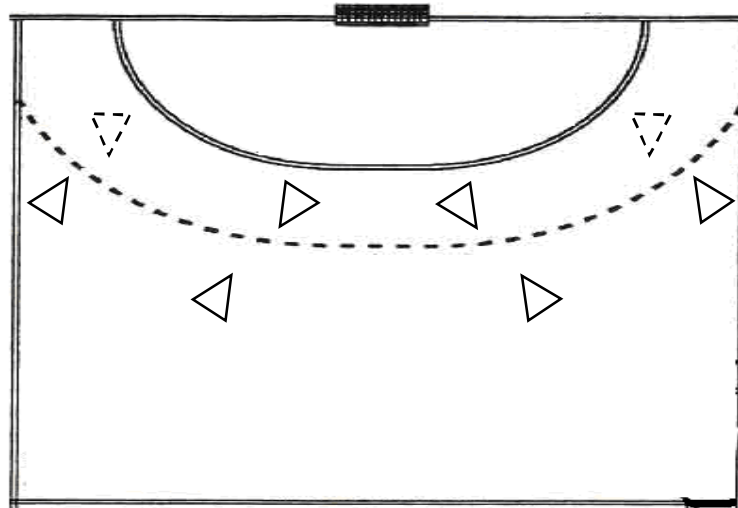
25 - rasm. 3:3 tizimli hujumda o'yinchilarning joylashishi

- 1) o'yin vaziyatidagi holatni tez anglay olish, raqibdan oldin harakat qilish uchun ketish paytini to'g'ri aniqlash kerak;
- 2) yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;
- 3) o'yinchilarni oldinga chiqarilgan holdagi himoya tizimini yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;

4) o'yinchilarni oldinga chiqarilgan holdagi himoya tizimini qo'llash kerak;

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

6) tezkor hujumni tashkil qiladigan darvozabon bo'lishi kerak.

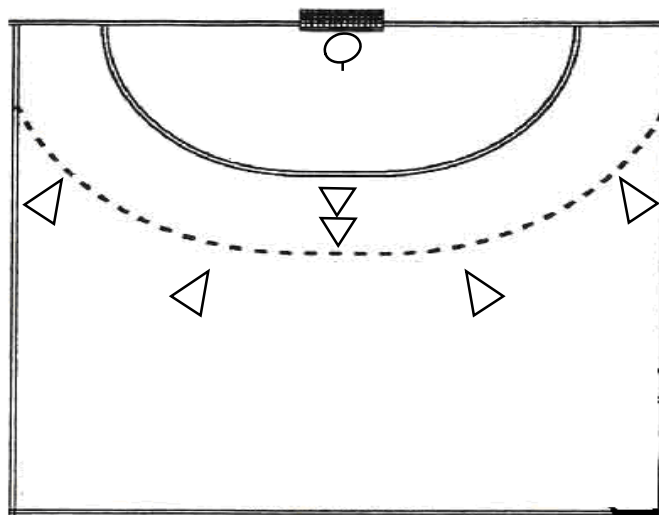


26 - rasm. 4:2 hujum tizimida o'yinchilarning joylashish

variantlari

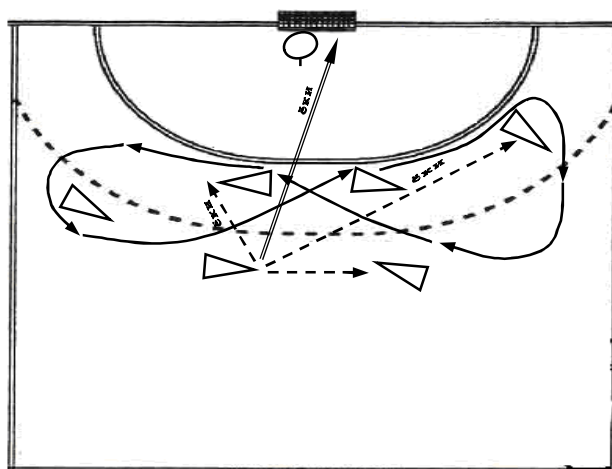
Pozitsion hujum- aniq bo'lgan himoya tizimiga qarshi tuzilgan jamoa harakatlarining turi. Agar tez uyushtirilgan qarshi hujum amalga oshmasa, raqib o'z darvozasi mudofaasini tashkil qilgan bo'lsa, hujumchilar vazifasiga ko'ra darvoza maydonini bo'ylab joylashishadi. Darvozani ishg'ol qilish uchun qo'l to'pichilar, tanlangan hujum tizimiga ko'ra, to'p uzatish tezligini oshira borib, turli xil kombinastiyalarni amalga oshirishadi. Ikkita yarim-o'rta va markaziy o'yinchi ishtirok etadi. Shu bilan birga qanot o'yinchilari bir-biri bilan o'z joylarini almashtirishi mumkin, lekin ularning vazifalari o'zgarmaydi. Ikkinchi qator o'yinchilari bir-biri bilan o'z pozitsiyalarini almashtirib ba'zida darvozabon maydonining yaqinida va qanotlarda harakat qilib hujumni uyushtiradilar.

Hujum qatorini tashkil etuvchilar soni har xil bo'lishi mumkin (25-rasm). Hujum qatoridagi o'yinchilar soniga ko'ra ikki hujum tizimi mavjud: 3:3 va 4:2. 3:3 hujum tizimi.



27 - rasm. 4:2 hujum tizimida o'yinchilarning
iovlashish varianti

Birinchi qatorda bir chiziq o'yinchisi va ikkita qanot o'yinchilari, ikkinchi qatorda esa ikkita o'rta va markaziy o'yinchilar harakat qiladi. Chiziq o'yinchisi maydonning markaziy qismida joylashgan bo'lib, darvozabonning maydoni oldida harakat qiladi va faqat ba'zan ikkinchi qator o'yinchilar uchun to'siq qo'yish yoki to'pni ilish uchun darvoza maydonidan uzoqlashishi mumkin. Qanotdagi o'yinchilar esa darvozabon maydonidan uzoqda 9-metrli maydondan tashqarida joylashishi mumkin (26-rasm). Qanotdagi o'yinchilarning turli joylashishi raqib himoyachilarning o'yiniga turlicha ta'sir etishi mumkin. Ularni darvozaga yaqin joyda joylashishi himoyachilarni faol ta'qib etishga majbur qiladi, qanot o'yinchilariga maydonning boshqa joyida son jihatidan ustunlikka erishish uchun yashirin ketishga imkoniyat beradi.



28 -rasm. Oqimli hujum

Qanot hujumchisi esa darvoza maydonidan uzoqroqda joylashib, to'p bilan o'yinda qatnashib qanotdan darvozaga hujum qilishga katta imkoniyatlari bo'ladi, chunki bu holatda himoyachi markazga siljigan bo'lib, uni yaqindan ta'qib qila olmaydi.

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

4:2 hujum tizimi. Bu tizimning birichi qatorida ikkita chiziq o'yinchisi, ikki qanot o'yinchisi, ikkinchi qatorda esa - ikkita yarim o'rta o'yinchilar harakat etadi. Qanotdagi o'yinchilarning joylashishiga ko'ra harakat turini ikkiga ajratish mumkin:

- agar qanot o'yinchilari darvoza maydonidan uzoq masofada joylashgan bo'lsa (27-rasm), hujumchilar uchburchak holatida o'zaro harakatlanib, maydonning markaziy qismidan himoyani yorib kirib, darvozaga to'pni otishni amalga oshiradi;

- agar qanot o'yinchilari darvoza maydoni oldida joylashgan bo'lsa, asosiy o'yin yarim-o'rta hujumchilar o'rtasida olib boriladi, birichi qator hujumchilari esa yarim o'rta o'yinchilarga to'pni darvozaga yo'llashga sharoitlar yaratib beradi.

4:2 tizimida maydondagi o'yinchilarning joylashishining yana bir varianti mavjud (28-rasm). Bir chiziq o'yinchisi markaziy pozitsiyani egallaydi, ikkinchi chiziq o'yinchisi esa, markaziy o'yinchi vazifasini bajarib, ikkinchi qator o'yinchilaridan to'pni qabul qilib olishi mumkinligi sababli, o'z sherigidan oldinroqda joylashadi. Bu o'yinchi hamma o'yinchilar bilan ixtiyoriy pozitsiyada o'zaro harakatlarga kirishishi mumkin.

Oqimli hujum tizimi - bu o'ziga xos pozitsion hujum turi bo'lib, bu hujum turida o'yinchilar o'zlarining pozitsiyalarini muayyan bir harakatlanish tizimiga ko'ra o'zgartiradilar. Hujumchilar doira va sakkiz raqami shaklida darvoza maydoni atrofida harakatlanadilar. Harakatlanishda hamma 6 ta o'yinchi ishtirok etadi(6:0) va bir o'yinchi markaziy pozitsiyani egallaydi (1:5), himoyaga qo'shimcha qiyinchiliklarni yaratib beradi (29-rasm). Sakkizlikning turli aylanasi bo'ylab harakat qiluvchi o'yinchilar uchrashuv joyida to'pni uzatish uzoq to'p otish

zonasining markaziy pozitsiyasidan amalga oshiriladi. Avval qarama-qarshi uzatishlar amalga oshiriladi. Lekin harakatlanish tezligi oshgani va himoya tizimining buzilgani sari, darvozani ishg'ol etish imkoniyatlari ixtiyoriy joydan bo'lishi mumkin. Bu holda to'p uzatishlar yashirin bo'lgani ma'qul. Sakkiz raqami shaklida harakatlanib, o'yinchilar turli guruh harakatlarini amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadilar. Asosiysi – himoyachilarning o'zaro harakatlarini buzish, keyin esa zaif joyga zo'r berish.

Oqimli hujum tizimi o'yinchilardan qo'yidagilarni talab etadi:

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

4.6. Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari

Taktika tamoyillari deb sport kurashini olib borishda qo'llaniladigan asosiy qonuniyatlarga aytiladi. Bu qonuniyatlarga asoslanib qo'l to'pichilar o'zining taktik harakatlarini puxta tashkil qiladilar. Bu tamoyillar qo'l to'pichiga o'yin davomida ongli ravishta harakat etishga, harakatlar tarkibiga va o'yin intizomiga rioya etishga yordam beradi. Taktika tamoyillariga amal qilish hujum harakatlari usullarini tartibga soladi, lekin tashabbuskorlikni chegaralab qo'ymaydi. Taktika tamoyillariga amal qilish yoki qilmaslik tahlili murabbiyga va o'yinchilarga umumjamoa harakatlari puxtaligini va jamoaning uyg'unligini nazorat etishga ma'lumot beradi.

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

a) kurash o'chog'ini to'pning uzoq masofaga uzatilishi orqali maydonning bir tarafidan ikkinchi tarafiga ko'chirish;

b) o'yinchilarning, ayniqsa qanot o'yinchilarning, pozitsiyalarini almashish tezligi;

d) o'yinchilarning maydon bo'ylab harakat tezligini almashib turishi;

e) to'sish va aldovchi harakatlarni amalga oshirish.

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

a) o'yin paytida xilma - xil hujum taktikasini qo'llash;

b) kombinatsiyalarni almashtirib turish va hujumni oxiriga yetkazish usullarining xilma-xilligi;

d) bir xil vazifalarni bajaradigan, ammo o'yin usuli bir birinikidan farq qiluvchi o'yinchilarni almashtirish;

e) harakatlarni taqlid qilish.

3. O'yin intizomiga amal qilish tamoyili. Har bir raqib bilan uchrashuvdan avval taktik harakatlar rejasi ishlab chiqiladi. O'yindan avval jamoa murabbiysi bu rejani jamoasiga ma'lum etadi; raqib jamoasining zaif va kuchli tomonlarini aytib beradi va kurashni olib borish yo'llarini belgilab beradi. O'yinning boshidanoq ba'zi holatlarda o'zgartirishlarni kiritib, o'yinchilar shu rejani amalga oshirishlari shart. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

a) jamoaning barcha o'yinchilarining asosiy taktika tamoyillarini bilib olishi;

b) o'zing jamoadagi vazifasini vijdonan bajarish;

d) belgilab qo'yilgan va taqlid qilingan harakatlarning orasidagi nisbatni to'g'ri aniqlab olish;

e) maqsadli tashabbus harakatlarini amalga oshirish.

4. O'zaro ko'maklashish tamoyili. Qo'l to'pi – jamoa o'yini va muvaffaqiyat barcha jamoadoshlar harakatiga bog'liqdir. Shu sababdan har bir o'yinchining harakatlari umumjamoqa maqsadlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bundan tashqari jamoadoshlar o'zlarining vazifalarini vijdonan bajarish bilan chegaralanib qolmasdan, boshqa sheriklari majburiyatlarini o'z zimmlariga olishlari lozim. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun

qo'l to'pichi o'yin usullarini samarali qo'llashi lozim. Quyidagilarni unutmash kerak :

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

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

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

4.7. Himoya taktikasi

Oxirgi paytlarda qo'l to'pi sohasidagi ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarda o'yindagi hujum himoyaga nisbatan jadal sur'atlarida rivojlanayotganligi to'g'risida ko'p yozilmoqda. Mutaxassislar fikricha o'yinning asosiy bo'limlaridan biri bo'lgan himoyaga murabbiylar kam e'tibor qaratishmoqda. Biroq maxsus adabiyotlarda o'yinchini himoya o'yiniga tayyorlashning yagona uslubiy tavsiyasi to'g'risida ma'lumotlar yetishmaydi. Hozirgi kunda himoya o'yini to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirish va uni amaliyotga tadbiiq qilish talabi hosil bo'ldi. Shuning uchun aynan o'yin himoyasiga katta e'tibor berish jamoani hujumdagi muvaffaqiyatini mustahkamlabgina qolmasdan, unga kelgusi harakatlarda ishonch baxsh etadi. Himoya harakatlari raqibning hujum harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra amalga oshiriladi. Taktik harakatlarning tasniflanishi (30 – rasm) da ko'rsatilgan.

4.8. Shaxsiy harakatlar

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun, himoyachi o'yinning himoya qilish usullarini qo'llay bilishi lozim.

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

To'pni urib chiqarishni qo'llash. Hujumchidan to'pni urib chiqarish uchun himoyachi to'pgacha bo'lgan masofani, o'yinchining tezligini, o'zining jamoadoshlarining joylashishini va beixtiyor raqiblarga to'pni uzatmaslik uchun ularning

joylashishini aniqlab olishi kerak. Urrib chiqarish taktikasining asosiy sharti – uni kutilmaganda amalga oshirish. Shuning uchun himoyachi o'zini vazmin tutishi bilan o'z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

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

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

2. Butun diqqatini qo'ldagi to'pga qaratish;

3. O'z harakatlarini to'g'ri qurish uchun sovuqqonlik va sabirlilik sohibi bo'lish;

4. To'p tezligini yo'qotayotgan paytida himoyachi tez va aniq harakatlar bilan usulni bajarish.

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

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

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

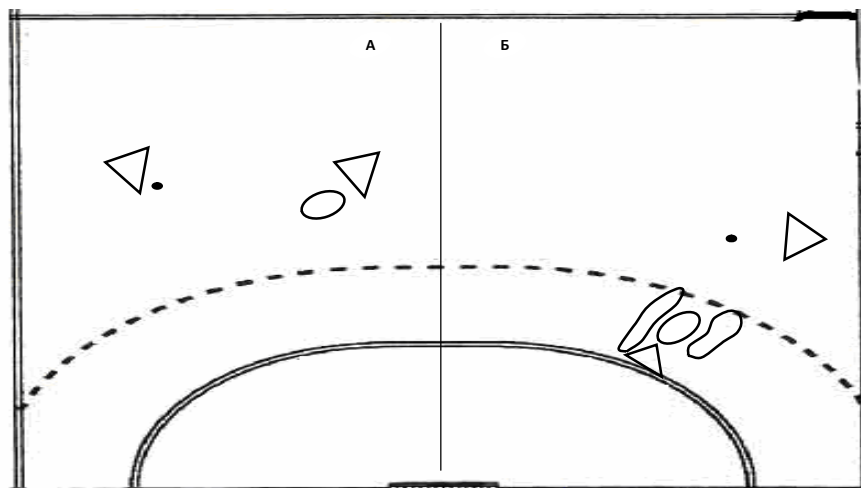
- 3) darvoza zonasini yaxshi berkitish uchun hujumchi qarshisida puxta pozitsiyani egallash.

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

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

Faol taqib – bu himoyachining ta'qib etilayotgan o'yinchiga to'pni qabul qilishga to'sqinlik etishga qaratilgan harakatlaridir. Himoyachi o'zining ta'qib etayotgan hujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishga to'sqinlik qiladi.

Agar ta'qib etilayotgan hujumchi maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa (31a rasm), himoyachi o'zining ta'qiblanayotgan hujumchisining hujum chizig'idan biroz chetrog'ida joylashadi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa, himoyachi to'pli va to'psiz bo'lgan hujumchilar orasidan ta'qiblanayotgan hujumchiga orqasini o'girib joy oladi. (31b rasm).



31 - rasm. To'psiz hujumchini taqib qilayotgan himoyachining joylashishi: a) darvozabon maydonidan bir qancha masofada, b) darvozabon maydon chizig'ida

To'pli o'yinchini ta'qib etish – bu himoyachining shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishga to'sqinlik qilishga qaratilgan. Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishga to'sqinlik qila olmaydi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, bu holda himoyachi darvozaga to'p otishni oldini olish uchun va hujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni hujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi. Chiqish bilan birga, himoyachi odatda to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchi to'pni qabul qilib himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgarilab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1,5-2 m. masofaga orqaga chekinadi. Uning keyinga harakatlari

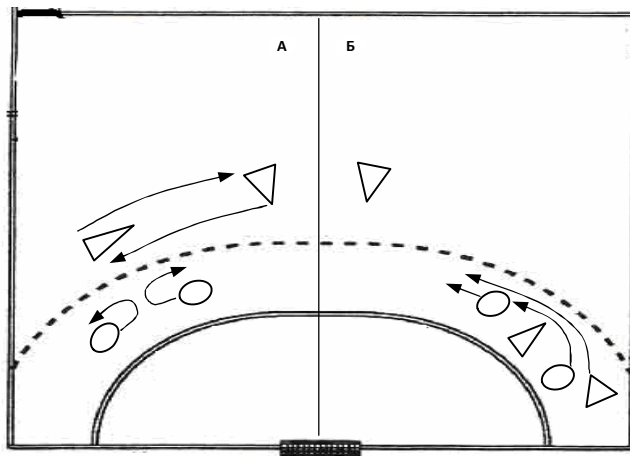
ta'qiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar hujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi orqaga 2 m. masofani saqlagan holda to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

To'pni tutib olish. To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor hujumga o'tlanish uchun ishora hisoblanadi. Maydon ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin. (23- rasm). Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatilish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul etayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi, to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun, unga to'siq qo'yadi. Bundan tashqari, to'pni qabul etish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni hujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin (ayniqsa u to'pga qarshi chiqmasa). Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

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

Harakatlanishdagi aldovchi harakatlar (fintlar):

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



32 - rasm. O'tish: a) almashib, b) kuzatib

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

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

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

To'siq qo'ishdagi aldovchi harakatlar – quyidagicha amalga oshiriladi. Himoyachi oldindan hujumchining to'pni otishga qulay bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qulay bo'lmagan to'p otish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

4.9. Guruh harakatlari

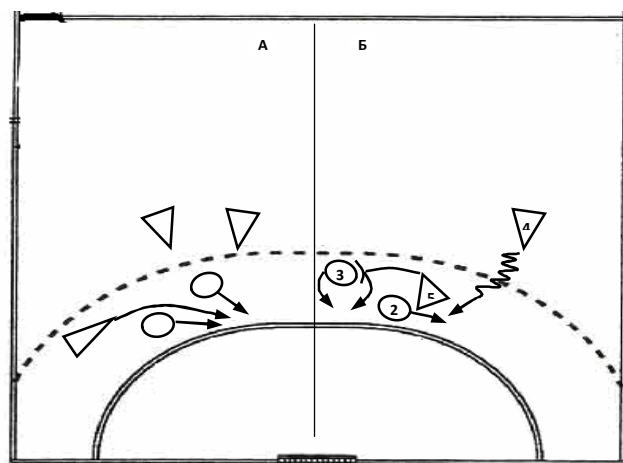
Himoyadagi guruh harakatlari – ikki yoki uch o'yinching ayrim o'yin holatlarida hujumchilarga qarshi kurashda bir biriga yuqori darajadagi ko'mak berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

1. Yordam qilish (podstraxovka)
2. O'tish (pereklyuchenie)
3. Bekinib kirish (proskalzivanie)
4. O'yinchilarni taqsimlab olish (razbor igrokov)

Yordam qilish - bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadoshiga yordam berib, ta'qibdan

xalos bo'lgan hujumchini ta'qib ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul ta'qib etishda va to'siq qo'yishda qo'llaniladi.

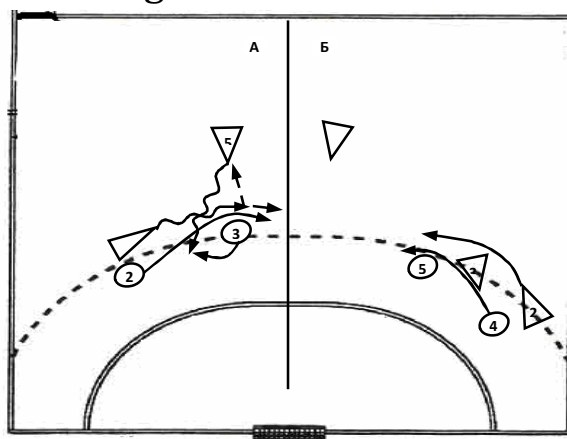
Taqib paytidagi yordam qilish usuli o'yinchilarni zonali himoyalash paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bo'lgan tarafga siljib boradi.



33 - rasm. O'tish:

a) yarim o'rta o'yinchini ta'qib qilishda b) to'siq paytida

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



34 - rasm. Bekinib kirish

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

jamoadoshlar ketma-ket joylashgan bo'lsa, oldindagi himoyachi yuqoridan, keyindagi himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

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

O'tish hujumchilarning qarama qarshi yoki kesishgan harakatlarnishlarida qo'llanishi mumkin. Bu holda ta'qiblanuvchi hujumchilarning almashtirilishi ularning bir biriga yaqin kelib qolgan paytida amalga oshiriladi (32a rasm).

O'tishni hujumchi darvoza maydoni bo'ylab harakatlanayotgan holda ham amalga oshirish mumkin (32b rasm). Bunda ta'qib etuvchi himoyachi uni o'zining eng yaqin sherigigacha kuzatib boradi va o'yinchini unga topshiradi. Hujumchi boshqa himoyachi ta'qibi ostiga o'tadi. (33-rasmda) yarim o'rta o'yinchini ta'qiblashda o'tishning bir varianti ko'rsatilgan. O'tishni to'siq qo'yishda ham amalga oshiriladi (33b rasm).

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

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

Bekinib kirish - bu guruh harakatlari turi ta'qib davrida himoyachilarga bir birlarining orasida ro'y berishi mumkin bo'lgan to'siqlar va to'qnashuvlarni oldini olishga imkon beradi. Ko'pincha bu o'zaro harakatlar shaxsiy va aralash himoyada qo'llaniladi. To'pli o'yinchini ta'qib qilish paytidagi bekinib kirishning bir varianti (34a rasm) ko'rsatilgan. 4 raqamli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib o'zining ta'qib qiluvchini (2) uning (3) raqamli jamoadoshiga ro'para qiladi. To'qnashishning oldini olish uchun himoyachi (2) o'zining ta'qiblanuvchisiga imkoniyat boricha yaqinlashadi, himoyachi (3) esa orqa tarafga chekinadi. O'yinchi (2) va o'yinchi (4) o'tib ketishi bilan, himoyachi (3) yana o'zining ta'qib ostidagi hujumchisiga (5) nisbatan kerakli pozitsiyani egallaydi.

Boshqa variantda esa (34-rasm) 2- raqamli hujumchi 4- raqamli himoyachini o'zining hujumdagi 3- raqamdagi sherigiga ro'para qilishga harakat qiladi. Bu holda 4- raqamli himoyachi o'zining 5- raqamli jamoadoshi va 3- raqamli hujumchi orasidan bekinib kiradi. Ta'qib etuvchi o'yinchining 5- raqamdagi jamoadoshi esa bo'sh joyni hosil qilish maqsadida orqaga chekinadi. Bekinib kirishni qo'llab o'tishda imtiyoz quyidagilarga beriladi:

1. To'pli hujumchini ta'qib etayotgan sherigiga;
2. To'p tomon harakatlanayotgan sherigiga;
3. Aralash himoyadagi shaxsiy ta'qib etuvchi o'yinchiga.

O'yinchilarni taqsimlab olish – bu guruh harakatlarining turida himoyachilar ma'lum paytda bir vaqtning o'zida bir necha hujumchini faol ta'qib ostiga oladi. Bu o'zaro harakatlar to'pli o'yinchini “3 soniya”, “to'p bilan uch qadam” qoidalarini buzishga, yoki to'pni rejalashtirilmagan tomonga yo'llashga majbur qilishga qaratilgan. O'yinchilarni taqsimlab olishni amalga oshirish vaqtini to'g'ri tanlay olish juda muhim. Agar himoyachi hujumchini oldindan faol ta'qib etishni boshlasa, hujumchi boshqacha qaror qilishi mumkin.

O'yinchilar taqsimotini quyidagi paytlarda o'tkazish kerak:

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

4.10. Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari quydagi uch turga bo'linadi:

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

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

Shaxsiy himoya- bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z ho'jumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga otish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi

ta'qib ostida bo'ladi. O'yinchilarni taqsimlab olish quyidagicha amalga oshiriladi:

1) murabbiy har bir hujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi: tezkor hujumchilarni chaqqon himoyachilar ta'qib ostiga oladi.

2) himoyachilar o'zlariga yaqin bo'lgan hujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning himoya harakatlariga bir xil tayyorgarlikka ega bo'lgan hollarida amalga oshirilishi mumkin.

Shaxsiy himoya qo'yidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

1) himoyachilarni o'tishi bilan;

2) himoyachilarni o'tishsiz;

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

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

1) agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;

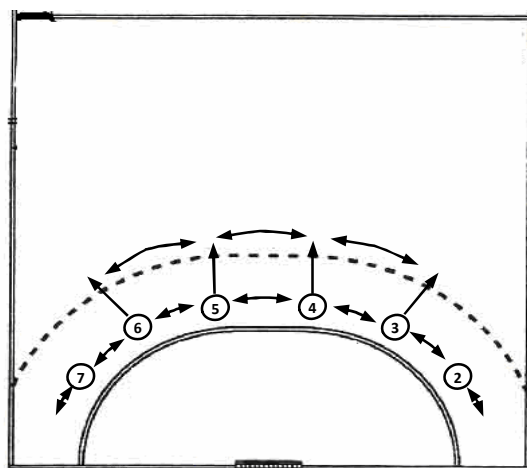
2) agar raqib jamosiga qulay bo'lgan taktikani buzish kerak bo'lsa;

3) agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;

4) agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa;

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

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



35 - rasm. 6:0 himoya tizimi

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

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

2) chiqib himoya qilish. Agar bir hujumchi yaqin to'p otishlar zonasi yaqinida to'pni qabul qilsa, uning qarshisida joylashgan himoyachi oldinga chiqib uni ta'qib qiladi, va to'pni to'sishga, urib chiqarishga, olib qo'yishga harakat qiladi (35-rasm). Hosil bo'lgan bo'shliqni esa himoyachidan chap yoki o'ng tarafda joylashgan jamoadoshlari nazorat qiladi. Hujumchini to'pdan qutulishga majbur etgan himoyachi yana joyiga qaytib keladi.

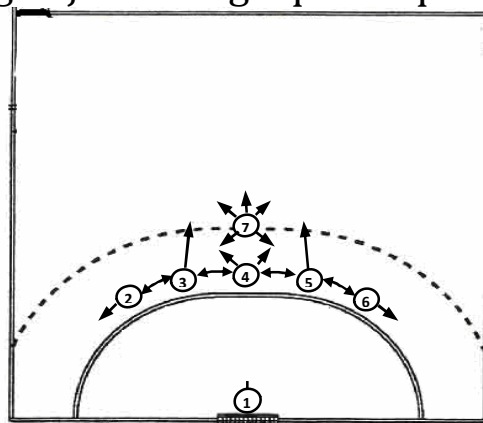
Chiziqqa qaytib kelishni ikki usuli bor:

1) himoyachi o'z o'rniga qaytib keladi va doimiy ravishda o'zining aniq jamoadoshlari o'rtasida bo'ladi;

2) hujumchini ta'qib qilish uchun uzoq masofaga chiqqan himoyachi o'zining o'rniga eng qisqa yo'l bilan qaytib keladi.

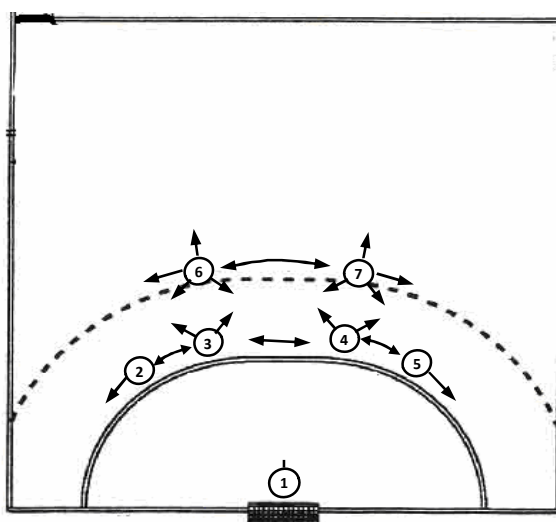
Bu usulning ikkinchi varianti ilg'or hisoblanadi, lekin himoyachilarning barchasidan har qanday vaziyatda himoya harakatlarini olib borish uchun yuqori darajadagi mahoratni talab etadi.

6:0 uslubi keng frontli harakat etadigan va yaxshi qanot o'yinchilarga ega bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.



36 - rasm. 5:1 himoya tizimi

5:1 himoya qilish tizimi. Bu tizimda 5 himoyachi 6 metrli chiziq bo'ylab joylashadi, bir o'yinchi esa ular oldida 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (36 - rasm). Oldinda joylashgan o'yinchi vazifasiga hujumchiga to'p bilan erkin harakat qilishga qo'ymaslik va markaziy pozitsiyadan darvozaga to'p otishga to'sqinlik qilishi kiradi. Bu o'yinchi chaqqon, serg'ayrat, tolmas va qat'iyatli bo'lishi kerak. Qolgan o'yinchilar 6:0 himoya tizimi tamoyiliga ko'ra oldinga chiqmasdan harakat qiladilar.

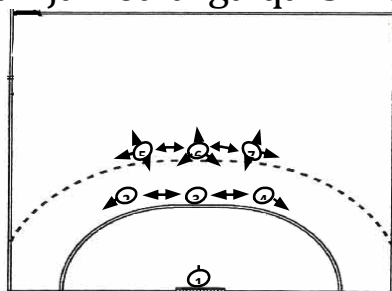


37 - rasm. 4:2 himoya tizimi

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab, ikki o'yinchi esa oldinda - 9 metrli chiziqda joylashadi. (37-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo'lishi kerak, to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi

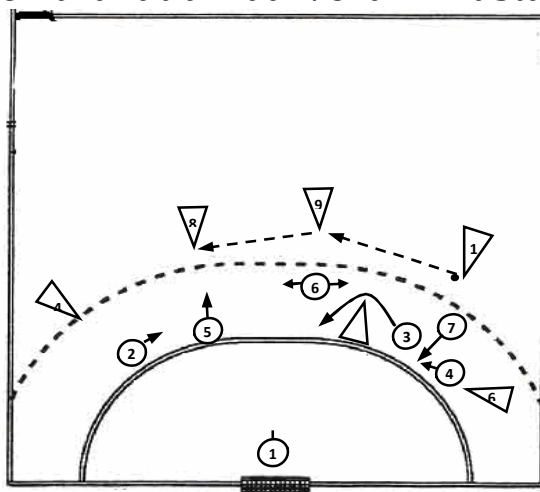
hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to'p otishlarni oldini olishdan iboratdir.

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



38 - rasm. 3:3 himoya tizimi

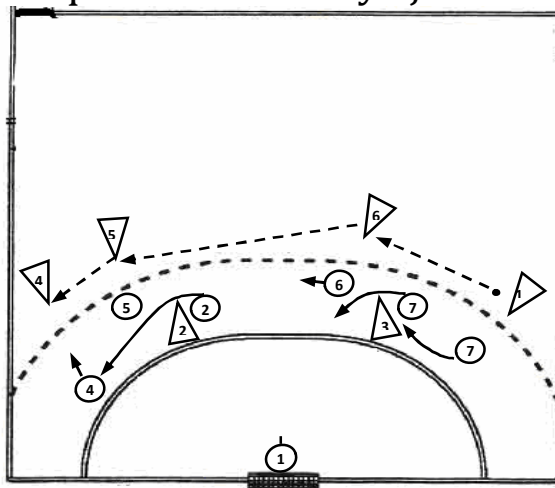
3:3 himoya tizimi. Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib, har bir chiziqda uchta o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (38-rasm). O'yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarim-o'rta pozitsiyadan amalga oshiriladigan to'p otishlarning oldini olish. Ikki chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning muvaffaqiyatli o'zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.



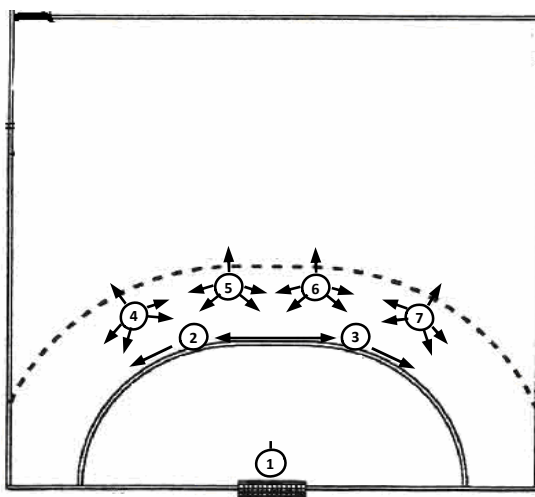
39 - rasm. 3:3 himoya harakati sxemasi

7 raqamli himoyachi 10 raqamdagi to'pli o'yinchiga (39 - rasm) hujum qilsa, uning jamoadoshlari to'p tomon siljishadi. 6 raqamli himoyachi markaziy hujumchini ta'qib etadi, 3 raqamli o'yinchi chiziqdagi hujumchini faol ta'qib qiladi, 5 raqamdagi himoyachi esa darvoza maydoni chizig'ida xavfsizlikni ta'minlash uchun orqaga chekinadi. To'p 8 raqamdagi hujumchiga oshirilganda unga qarshi 5 raqamdagi himoyachi yakka kurashga chiqadi, 7 raqamli himoyachi esa orqaga chekinadi.

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



40 - rasm. 2:4 himoya harakati sxemasi



41 - rasm. 2:4 himoya tizimi

2:4 himoya tizimi. Bu himoya tizimida to'rt o'yinchi oldindan va ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'idan o'rin oladi (40 - rasm). Oldingi o'yinchilar hujumchilarni faol qarshi olib, ularning o'zaro harakatlarini qiyinlashtiradi. Agar to'p qanotdagi hujumchilarning biriga uzatilsa (4), qarama-qarshi tarafdagi himoyachi (7) orqaga chekinadi va qolgan himoyachilar bilan to'p tomon siljiydi (41 - rasm). To'p uning tomoniga uzatilishi bilan, u (7) to'pli hujumchiga qarshi faol kurashadi. Bu himoya tizimi o'yinchilarning yuqori darajadagi tayyorgarlikga ega bo'lgandagina qo'llanishi mumkin. 2:4 himoya tizimi ayrim

hollarda qo'llaniladi: to'pni tutib olish uchun, hujum qatorlari orasidagi aloqani buzish uchun.

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

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

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

4+2 himoya tizimi. Bu himoya tizimi raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini puxta egallagan o'yinchilar bo'lganda qo'llaniladi. Bunda to'rt himoyachi zonali himoyada (4:0), ikkitasi esa doimiy ravishda eng havfli hujumchilarni ta'qib qilishni amalga oshiradi.

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

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

2) zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar. Yakka tartibda ta'qib qilayotganlarga har tomonlama yordam berib,

zaruriy hollarda xavfli hujumchiga qarshi harakatlar olib borishlari mumkin.

4.11. Jamoa himoya harakatlarining taktik tamoyillari

1) Almashish tamoyili.

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

2) Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili.

Bu tamoyil shundan iboratki, tahdid solayotgan to'pli o'yinchi zonasida doim himoya "devori" bo'lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo'lish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi. Bu tamoyilni quyidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

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

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

3) Qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish tamoyili.

U shundan iboratki, to'pli hujumchi qaysi himoyachining yo'nalishida harakatlansa, shu himoyachi to'pli hujumchini ta'qib ostiga oladi. Himoyachining harakat yo'nalishi qarama qarshi bo'lib amalga oshirilishi shart.

4) To'p uzatilishini oldini olish tamoyili. Bu tamoyil himoyachilarning hujumchilarga nisbatan muayyan bir himoya tizimida amalga oshiriladiki, bunda to'pni uzatish imkoniyati qiyinlashadi yoki to'pni uzatish imkoniyati umuman bo'lmaydi.

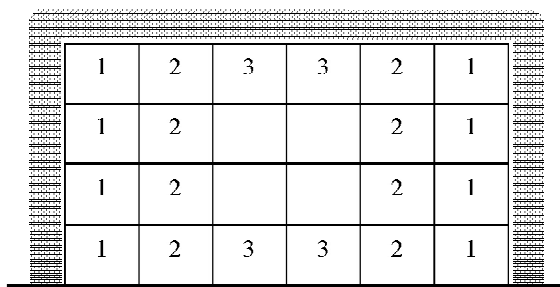
Buning uchun himoyachi to'pli hujumchi va ta'qib qilayotgan o'yinchisi orasidan o'rin oladi.

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

4.12. Darvozabon himoya taktikasi

4.12.1. Shaxsiy harakatlar

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz (43-rasm).



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

43 – rasm Darvozaning shartli zonalari

Pastdagi to'rtburchaklar yo'nalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1 to'rtburchak yunalishiga otilgan to'plarni- uzoq to'plar, 2 to'rtburchak yo'nalishidagi to'plarni- o'rta, va 3 to'rtburchak yo'nlisidagilarni esa – yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'pni 1 to'rtburchak yunalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi;

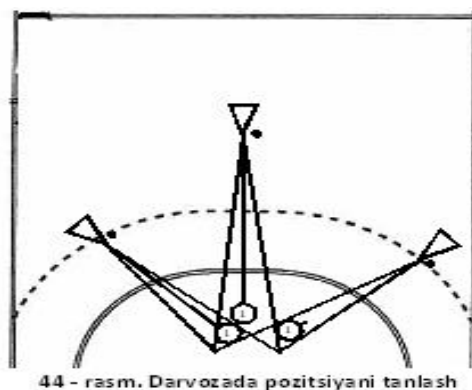
agarda 2 to'rtburchak yo'nalishida otilsa – sirpanish (max) va oldinga qarshi chiqish(vipad);

3 to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa - bir yoki ikki oyoq bilan qarshi chiqishni amalga oshiradi.

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

Agar yuqori to'p 1 yoki 2 to'rtburchaklarga yunaltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3 to'rtburchakga bo'lsa – ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qaerdaliliga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 30° dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o'rin oladi (44 - rasm).



To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashib yo'nalishiga ko'ra hujumchining hujum chizig'iga qarab darvozabon yarimoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

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

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

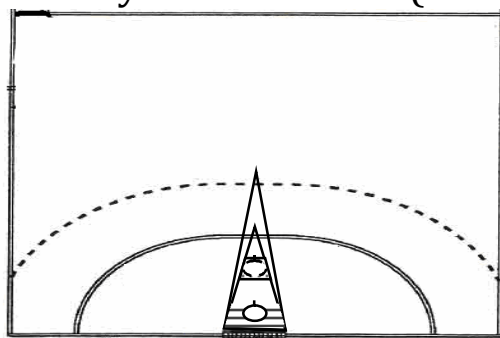
Darvozabon uchun markaziy zona chizig'idan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi.

Bu holatda darvozabon darvozadan ancha oldindan pozitsiya tanlaydi.

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

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

Uzoq masofadan otilgan to'plar otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (45 – rasm).



45 - rasm. Darvozabon zonasida

Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi kerak.

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

1. To'p qaysi masofadan otilyapti;
2. To'p otilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
3. Himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
4. Hujumchining to'pni otishdagi o'ziga xos xususiyatlari.

Aldovchi harakatlar (fintlar) – bu individual taktik harakatlar bo'lib hujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishga majbur

etadi, undaydi. Darvozabon aldovchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldovchi harakatlar;

- 3) joyini o'zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar;

Pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar:

- 1) darvoza oldidan 2 – 3 metr masofada joy olib darvozabon hujumchini darvozaga balandlatib to'pni otishga majbur etadi;

- 2) darvozabon hujumchining hujum chizig'idan bir tomonga siljib, hujumchiga darvozaning ochiq bo'lgan qismiga to'pni yo'naltirishni taklif etadi;

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldovchi harakatlar:

- 1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;

- 2) qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

- 3) oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

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

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar:

- 1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash;

- 2) Gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;

- 3) gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to'pni yo'naltirishiga undash;

- 4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash;

Darvozabon quyidagilarni etiborga olishi lozim:

- 1) turli aldovchi harakatlarni qo'llash;

- 2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;

- 3) raqiblarni yaxshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llash;

- 4) shunday harakat qilish kerak-ki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

4.12.2. Jamoa harakatlari

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

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

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

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

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

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

Qarshi hujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa darvozabon uni tezlik bilan o'z maydonidan ketishni amalga oshirgan o'yinchiga yoki darvoza maydoni yaqinidagi o'yinchiga uzatishi kerak. Odatda darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalish trayektoriyasi har doim bir xil bo'lmasligi kerak. Agar hujumchi ta'qib ostida bo'lmasa, darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirishi lozim. Agarda jamoadosh hujumchi himoyachilaridan ilgarilab ketsa va ular bu hujumchini izma-iz ta'qib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni yuqoridan hujumchining oldiga yo'naltirishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonini e'tibordan chiqarmaslik kerak. Jamoa hujum harakatlarini amalga oshirayotgan paytida darvozabon ettinchi o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

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

Yosh sportchining psixologik xulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta ma'suliyat yuklanadi. Sportchini nafaqat yuqori yutuqlarga erishishni ta'minlash, balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashga layoqatli, har tomonlama yetuk inson tarbiyasi ham murabbiyning vazifasidir.

4.14. MAKTABDA QO'L TO'PINI O'RGATISH XUSUSIYATLARI

Qo'l to'pi darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport to'garagidagi (seksiyasidagi) mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan qo'l to'pi darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, trenirovka bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta ta'lim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash orqali erishiladi.

Qo'l to'pi darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o'quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta'sir ko'rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo'yiladi, alohida mashg'ulotda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va bilimdonlik bilan tashkil etish - bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti - bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish hamda oshirishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Qo'l to'pi darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak. Bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama qo'l to'pi o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi. Bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni ko'zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo'lgan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra yengil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 *min*) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi (ko'pi bilan 3-4 *ta*). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning har bir bo'limi oldidan o'zining tayyorgarlik ishlari o'tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo'g'imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun yelka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu yerga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar qo'shimcha vazifalar olishga muhtoj bo'ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (*sek*), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi qo'l to'pi darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaqtidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini

Darsning umumiy va “motor” zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; “motor” zichlik - bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg’ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo’lishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug’ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo’lishi zarur.

Guruhlar (bo’linmalar, jamoalar) bo’yicha ishlash materialni tabaqalash zarur bo’lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bo’lmaydigan (masalan, to’pni darvozaga yo’llash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg’ulotlar yaxshi o’zlashtirayotgan o’quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o’quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o’tkaziladi.

Oxirgi paytlarda darslarda, darsdan tashqari va trenirovkada shug’ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning eng samarali shakllaridan biri - bu aylanma trenirovkadir. U mashg’ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta’minlaydi. Bu mashqlarni olib borishning (ko’proq jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) o’ziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Qo’l to’pida aylanma trenirovkaga yaxshi o’zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta’sir ko’rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlarni takomillashtiriladi.

Aylanma trenirovkada, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo’llaniladi. Bu mashqlar kompleksi hamma gavda qismlari hamda mushak guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma’lum bir miqdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq yelka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2 ta - oyoq mushaklari uchun; 2 ta - organizmga umumiy ta’sir ko’rsatish uchun, shuningdek egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat muvozanatini rivojlantirish.

Har bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U “stantsiya” deb ataladi. Shug’ullanuvchilar bir vaqtning o’zida 3-6 kishidan iborat guruh bo’lib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bo’lib, umumiy signal bo’yicha guruhlar aylana bo’ylab joylari bilan

almashadilar va boshqa “stantsiya” mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me'yorlash (har bir stantsiyada va umuman) qat'iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o'quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 sek ichida) aniqlanadi, so'ngra har bir stantsiya uchun me'yorlash 30 sek ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlar sonining uchdan bir qismi yoki ko'pi bilan yarmisi hisobidan keltirib chiqariladi. 1-2 oydan so'ng yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual ko'rsatkichlarga muvofiq holda aylanma trenirovka hajmini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.

Qo'l to'pi bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu yerda o'quvchilar o'zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish ko'rsatkichlari, trenirovka yuklamalari kattaliklari, o'z yutuqlarining o'sishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa'y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o'quvchilarining mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Bunday trenirovkaning bitta aylanasi 5-6 minni egallaydi. Darsda “aylana” 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bo'lganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, har bir stantsiyadagi va aylanadagi urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq va uzluksiz, stantsiyalar orasida almashishlar yugurib, tez sur'atda bajarilsa, aylanalar orasida dam olish esa ko'p bo'lmasa, yoki oraliqli – har bir stantsiya va aylanadan so'ng tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma trenirovkada qo'l to'pi bo'yicha material asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida stantsiyalarda bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur'atda to'p oshirishni ko'p marta takrorlash, sherigiga to'p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), himoyachining kvadrat bo'ylab

harakatlanishlari, oldinga chiqib olib hujum qilishda to'pni ko'p marta qabul qilib olish, uzoq masofaga to'p oshirish, darvozaga qiyin zarbalarni berish (yiqilib, blok ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, yengil to'ldirma to'plarni oshirish (0,8 kg), 2, 3, 4, 5 kg li to'ldirma to'plarni belgilangan usulda oshirish, to'siqlar orasidan ilon izi shaklida to'pni olib yurish va nishonga qarata otish, "yarim shpagatlar", siltanishlar hamda yiqilishlar, akrobatika mashqlari (darvozabonlar uchun) va h.k.

Darslarni nafaqat zallarda, balki ochiq havoda – qo'l to'pi uchun mo'ljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o'yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (o'rmonlar, bog', daryo bo'yida va boshq.) ham o'tkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan darslar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda qo'l to'pining asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Qo'l to'pi o'yini qachon va qayerda kashf etilgan?
2. Qachondan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon Chempionatlari o'tkazila boshlandi?
3. Nima sababdan qo'l to'pi o'yini talaba-yoshlar o'rtasida keng qo'llanilmoqda?
4. Qo'l to'pi o'yini qachon Olimpiya O'yinlari dasturiga kiritilgan?
5. Qo'l to'pi bo'yicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.
6. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalarining mohiyati va ularni o'tkazishda qo'l to'pi o'yinining o'rni haqida gapirib bering.
7. Respublikamizda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi haqida gapirib bering.
8. O'zbek qo'l to'pi bo'yicha sportchilarining jahon miqyosidagi yutuqlari haqida gapirib bering.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining qaysi qaroriga asoslangan va uning talablariga muvofiq uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshladi?
10. Nima sababdan qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot murabbiylar uchun zarur deb hisoblaymiz?
11. Taktikaning asosiy vazifasi nimalardan iborat?
12. "To'psiz o'yin" qo'llanilishini gapirib bering. Darvozaga to'pni sakramasdan otish usullarini qo'llash xususiyatlarini tahlil qilib bering.
13. Yashirin to'p uzatishni qo'llash qoidalarini gapirib bering.
14. Ichki va tashqi to'sish usullarining tavsifi.
15. Har xil hujum tizimlarini tahlil qilib bering.
16. Darvozabon shaxsiy harakatlari tavsifi.
17. Har xil himoya tizimlarini tahlil qilib bering.
18. Pozitsion hujum qaysi vaziyatda qo'llaniladi?
19. Hujum taktikasi tasnifi.
20. Himoya taktikasi tasnifi.
21. Aldovchi harakatlarni qo'llash xususiyatlarini tahlil qilib bering.
22. To'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar qaysi hollarda amalga oshiriladi?
23. To'sishlardagi muvaffaqiyatli harakatlar uchun qanday omillar muhim hisoblanadi?
24. Tezkor hujum qaysi vaziyatda va qanday amalga oshiriladi?
25. Qaysi sharoitlarda faol ta'qib qo'llaniladi?
26. Oqimli hujum tizimi o'yinchilardan nimani talab qiladi?
27. Darvozabon to'pni urib chiqarishni qachon va qaysi holatlarda qo'llaydi?
28. Darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun nimalarga ahamiyat berish kerak?
29. Darsning tayyorgarlik qismi qanday vazifani bajaradi?

SHARTLI BELGILAR

QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASI UCHUN SHARTLI BELGILAR	
	HUJUMCHI
	TO'PSIZ O'YINCHINING HARAKATI
	TO'PNING YO'NALISHI
	TO'PLI O'YINCHINING HARAKATI
	MURABBIY
	DARVOZABON
	HIMOYACHI

QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASI UCHUN SHARTLI BELGILAR	
	TO'P
	DARVOZABON
	HIMOYACHI
	HUJUMCHI
	O'YINCHILAR
	O'YINCHINING HARAKATLANISHI
	TO'PNING HARAKATLANISHI
	TO'PNI YERGA URIB OLIB YURISH
	DARVOZAGA OTISH

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning 2010-yil 25-fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida so'zlagan nutqi. 2010-yil 26-fevral.
2. Karimov I.A «Sog'lom avlod uchun» ordeni topshirish marosimida so'zlagan nutqidan. Sport ro'znomasi 1994 yil 6-12 may 18-son
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» Qonuni, 2000.
4. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» Qonuni, 1997.
5. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, 1997.
6. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi» Toshkent 1999
7. «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida» 26-oktyabr Toshkent 2002
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida»gi arori, 3-dekabr, 1993.
9. Ayrapet'yants L.R. Voleybol: Kniga trenera.-T., 1995.
10. Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.- M., 1992.
11. Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Texniko-takticheskaya podgotovka gandbolista v zashite. Metodicheskie rekomendastii.T., 1989
12. Abduraxmanov F.A Individualnaya texniko-takticheskaya podgotovka gandbolistov v napadenii. Metodicheskie rekomendastii. T., 1986
13. Abduraxmanov F.A., Lemeshkov V.A., Livistkiy A.N., Pavlov Sh.K. Yarostkiy A.I. Podgotovka gandbolistov. Uchebnoe posobie T., 1992.
14. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. N., 2006
15. Gandbol: Pourochnaya programma dlya DYUSH.-M., 1984.
16. Gorbalyauskas Ch.L. Igraem v ruchnoy myach.-M., 1988.
17. Gapparov Z.G Psixologicheskaya podgotovka futbolistov. Uchebnik "Futbol", gl.6, pod obshey red. R.I.Nurimova, Tashkent,2005, 238-269s.
18. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya 000 «Mexridaryo» T.2009s.
19. Gapparov Z.G "Sport psixologiyasi" darslik Toshkent 2011.
20. Gapparov Z.G. Yakkakurashchilarni psixologik tayyorlash (erkin kurash misolida) "Mexridaryo" nashriyoti ,T.2010y.
21. Gapparov Z.G. psixologicheskii podgotovki edinoborstev

- (primeri volnoe borbe) "Mexridaryo" nashriyoti ,T.2010y.
22. Ignat'eva V.YA. Gandbol: Uchebnoe posobie.-M., 1983.
 23. Izaak V.I. Nabiev T.I. Gandbol v vuze T., 2005.
 24. Klusov N.P. Taktika gandbola.-M., 1980.
 25. Klusov N.P. Minigandbol M., «Fizkultura i sport» 1979
 26. Klusov N.P. Ruchnoy myach v shkole M., «Prosveshenie» 1978
 27. Novikov A.D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.-T., 1975.
 28. Nurimov R.I. Effektivnost' sovershenstvovaniya lovkosti vsoko kvalifitsirovannix futbolistov v svyazi s rezul'tatami eyo kontrolya: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.-M., 1982.
 29. Pavlov SH.K. va boshq. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari/Pavlov Sh.K. Abduraxmanov F.A., Shelyagina I.N.-T., 1991.
 30. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur.-T., 1998.
 31. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Darslik.-T., 1990.
 32. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Musobaqalar qoidalari.-T., 1987.
 33. Podgotovka gandbolistov: Ucheb. Posobie/ Abduraxmanov F.A., Livitskiy A.N., Yarotskiy A.I., Pavlov Sh.K.-T., 1992.
 34. Pavlov Sh, F.Abduraxmanov, J.Akramov Gandbol T., 2005
 35. Pavlov Sh., Abduraxmanov F. Podgotovka gandbolistov Tashkent 2006
 36. Pavlov Sh, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol T., 2007
 37. Ratianidze A. Marishuk V. Igra gandbolnogo vrataria M., «Fizkultura i sport» 1981
 38. Rivkin A.A., E.A.Seytxalilov, V.I.Izaak Podgotovka gandbolista «Medistina» T., 1985
 39. Rivkin A.A., E.A.Seytxalilov, V.I.Izaak Podgotovka gandbolista «Medistina» T., 1985
 40. Rudik P.A. Psixologiya M.: FiS, 1974. - 272s
 41. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Uchebno-issledovatel'skaya rabota studentov po gandbolu. Metodicheskaya razrabotka. T.,Uz GIFK, 1991.
 42. Shestakov M.P. Gandbol: Takticheskaya podgotovka.- M.: Akademiya, 2001.
 43. Sh.Pavlov, F.Abdurahmonov, J.Akromov. Gandbol.Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun darslik. -T.: 2005
 44. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish.-T.: Abu Ali ibn Sino, 2002.

MUNDARIJA		
SO'Z BOSHI.....		
1-Bob QO'L TO'PINING RIVOJLANISH TARIX VA TASNIFI.....		
1.1.	Qo'l to'pi o'yinining tarixi.....	
1.2.	O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi.....	
1.3.	Qo'l to'pi o'yinining umumiy tasnifi.....	
1.4.	Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi...	
1.5.	Yosh qo'l to'pichilarni tanlab olish.....	
1.6.	Qo'l to'pi o'yinining tarbiyaviy ahamiyati.....	
2-Bob. YOSH QO'L TO'PICHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH.....		
2.1.	Yosh qo'l to'pichi shaxsiga xos sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish.....	
2.2.	Yosh qo'l to'pichilarda kuzatuvchanlik va diqqat-e'tiborlilikni rivojlantirish.....	
2.3.	Yoshlarda qo'l to'piga qiziqishni rivojlantirish	
2.4.	O'z-o'zini bilish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini takomillashtirish.....	
2.5.	Yosh qo'l to'pichi shaxsining intilish darajasini shakllantirish.....	
2.6.	Yosh qo'l to'pichilar faoliyatida motivlarning ahamiyati.....	
2.7.	Yosh qo'l to'pichi shaxsining shakllanishida kollektivning ahamiyati.....	
2.8.	Yosh qo'l to'pichilarda psixik komponentlarning rivojlanishi. Tafakkurning rivojlanishi.....	
2.9.	Yosh qo'l to'pichining diqqati va uni rivojlantirish	
2.10.	Yosh qo'l to'pichilarda xotirani rivojlantirish.....	
2.11.	Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish.....	
2.12.	Qo'l to'pida reaksiya tezligi.....	
2.13.	Yosh qo'l to'pichini irodaviy tayyorlash.....	
2.14.	Yosh qo'l to'pichilarni musobaqaga psixologik tayyorlash.....	

2.15.	Sport musobaqalarining psixologik tahlili.....	
2.16.	Bo'lajak o'yinga psixologik tayyorgarlik.....	
2.17.	Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash.....	
3-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINING TASNIFI.....		
3.1.	Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi.....	
3.1.1.	O'yinda hujum texnikasi.....	
3.2.	Himoya o'yini texnikasi.....	
3.2.1.	Darvozabon o'yini texnikasi.....	
3.3.	Yosh qo'l to'pchilarni o'yin texnik usullariga o'rgatish uslubiyoti.....	
3.4.	Yosh qo'l to'pchilarning texnik tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlar.....	
3.5.	Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar.....	
4-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASINING TASNIFI		
4.1.	O'yin taktikasining tasniflanishi.....	
4.2.	Maydon o'yinchisi taktikasi.....	
4.2.1.	Hujum taktikasi.....	
4.3.	Shaxsiy harakatlar.....	
4.4.	Guruh harakatlari.....	
4.5.	Jamoa harakatlari.....	
4.6.	Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari...	
4.7.	Himoya taktikasi.....	
4.8.	Shaxsiy harakatlar.....	
4.9.	Guruh harakatlari.....	
4.10.	Jamoa harakatlari.....	
4.11.	Jamoa himoya harakatlarining taktik tamoyillari....	
4.12.	Darvozabon o'yini taktikasi.....	
4.12.1.	Shaxsiy harakatlar.....	
4.12.2.	Jamoa harakatlari.....	
4.14.	Maktabda qo'l to'pini o'rgatish xususiyatlari.....	
Nazorat uchun savollar.....		
Shartli belgilar.....		
Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....		

