

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус
таълим вазирлиги**

Бердақ номидаги қорақалпоқ давлат университети

Жисмоний тарбия кафедраси

**«Волейбол мусобақалари даврида ҳужум ва
ҳимояда тактик ҳаракатлардан
фойдаланиш»**

(Ўқув-методик қўлланма)

НУКУС 2014

Ушбу методик қўлланма Олий ўқув юрти талабалари, ўрта махсус касб-хунар коллежлари, академик лицейлар, Республика ўрта мактабларининг ўқувчилари учун жисмоний тарбия дарсларида фойдаланиш мумкин.

МУАЛЛИФЛАР:

Казаков Б. - Қорақалпоқ давлат университети жисмоний тарбия кафедрасининг катта ўқитувчиси.

Табинбаев А. – Қорақалпоқ давлат университети жисмоний тарбия кафедрасининг катта ўқитувчиси.

Абдикамалов Х. – Қорақалпоқ давлат университети жисмоний тарбия кафедрасининг ассистент ўқитувчиси.

ТАҚРИЗЧИЛАР:

Кайинов Н. – п. ф. к., Қорақалпоқ давлат университети жисмоний тарбия кафедрасининг мудири.

Казаков А. - Қорақалпоқ давлат университети спорт фанлари кафедрасининг доценти.

Qoraqalpoq davlat universiteti ilmiy-metodik kengashida tasdiqlangan.

«14» may 2014j. №8 raqamli bayonnoma.

Мундарижа

Кириш	4
Волейбол ўйини тактикасининг классификацияси	6
Мусабоқа даврида ҳужумда фойдаланиладиган тактик ҳаракатлар	9
Зарба беришда ҳужумчининг якка тактик ҳаракатлари	11
Ҳужум уюштиришда жамоа бўлиб ҳаракат қилиш	14
Ўйин боришида ҳимояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш	15
Ҳужум зарбасини қайтаришда ўйинчининг ҳаракати	18
Ҳимояда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш	20
Гуруҳ бўлиб тўсиқ қуйиш тактикаси	21
Ҳужум зарбасини қабуллашда гуруҳ бўлиб ҳимояланиш	22
Подача қабул қилувчини страховка қилиш	25
Ҳимояда подачани қабул қилишда жамоа бўлиб ҳаракат уюштириш	26
Ўйин давомида волейбол тактикасининг стратегик моҳияти	29
Ўйин тактикасининг ва стратегиясининг таснифи	31
Ўйинлар даврида волейбол стратегиясининг асосий масалалари	32
Волейбол жамоасида якка ўйинчининг касби ва жамоа таркибини тўзиш ўзгачаликлари	34
Волейбол ўйинида тактик ҳаракатларни бажаришда жисмоний тайергарликнинг аҳамияти	38
Адабиётлар	42

К И Р И Ш

Стратегия - юнонча сўз бўлиб, аксарият ҳарбий соҳага мансуб бўлиб қўшинни белгиланган мақсад сари бошлаш, олиб бориш, унга усталик билан эришиш санъатини ифодалайди.

Спорт соҳасида ва айнан волейболда мазкур атама муайян спортчи еки жамоанинг тайергарлик жараенини бошқариш ҳамда уни мусобақалар давомида ғалабага олиб бориш санъатини англатади.

Стратегия` жамоанинг асосий ва ўринбосар таркибини тузиш-жамлаш, мусобақани бошқариш усуллари, воситалари ва шакллари ишлаб чиқиш, муайян учрашувнинг (мусобақанинг) тактик режасини тузиш, бўлажак ўйиннинг назарий ва амалий андозасини қўллаб кўриш ҳамда ўтказилаётган мусобақаларни атрофлича таҳлил қилиш каби тадбирларни ўз ичига олади. Бундан ташқари стратегияга рақиб жамоаси, унинг ўйинчилари ҳақида маълумотлар йиғиш асосида рақибнинг бутун имконият ва хусусиятларини билиб олиш масалалари киради. {Тактика} атамаси ҳам юнонча сўз бўлиб, том маънода „тартибга келтириш“ еки „маълум тартибда жойлаштириш“ тушунчасини англатади. Волейболда тактика тушунчаси ўйин вазиятини эътиборга олган ҳолда самарали ва мақсадга мос шакл, усул, ҳамда воситаларни қўллаш асосида ғалабага эришиш санъатини билдиради.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ердамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация - бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятidir.

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

Замановий волейболда қўлланиладиган атамалар.

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли „паст“ ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Иккинчи темп - комбинацияни иккинчи бўлиб бошлайдиган ўйинчи. Бу ўйинчи ҳужумни асосан баланд узатиладиган тўп асосида ташкил этади.

{Тўлқин} комбинациясида икки ҳужумчи иштирок этади. Биринчи ҳужумчи сакраб, ерга тушаётганда, иккинчи ҳужумчи сакраб зарба беради.

{Эшелон} комбинациясида икки ҳужумчи кетма-кет сакрайди, тўп ҳужумчиларнинг қайси бирига қулай узатиладиган бўлса, шу ҳужумчи зарба беради.

{Крест} комбинациясида икки ҳужумчи бир-бирининг ҳаракат йўналишини кесиб зарба беради. Шу комбинацияни турли шаклда ижро этиш мумкин (қайта „Крест“, кичик „Крест“ катта „Крест“).

Морита финтини биринчи бор 1900 йилда Германияда ўтказилган Жаҳон Кубогида япон ўйинчиси Морита ижро қилган.

Бу финт биринчи {елғон“ сакрашдан сўнг иккинчи бор тўлиқ сакраб зарба беришдан иборат. Мақсади - тўсиқ қўювчи рақиб ўйинчи пастга тушаётганда сакраб зарба бериш, яъни тўсиқсиз зарба бериш учун шороит яратилади.

Тактиканинг якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракат қилиш шакллари мавжуд. Тактиканинг усуллари ўйин тизимларидан ва комбинацияларидан иборат. Тактиканинг воситаларига ўйин малака (прием)лари ва уларни барча турлари киради.

Волейбол ўйини тактикасининг классификацияси

Ўйин тактикаси - асосан ҳужум ва ҳимоя тактикасига бўлинади. Тактик комбинация қўллашда ўйинчиларнинг ҳаракати якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракатланишига бўлинади.

Ҳужум тактикасининг асосий вазифаси тўпни рақиб майдонига тегиши еки рақибни ҳато қилишга мажбур қилишни ўз ичига олади. Актив ҳужум ҳаракатлари натижасида жамоа ўйин тақдирини ўзига оғдириши ҳамда рақибни ўзи учун фойдали бўлган режага буйсиндириши керак.

Якка ҳолда ҳужумда қатнашиш - ўйинчининг якка ҳаракати жамоа ҳаракати билан биргаликда унинг олдида қўйилган вазифани бажаришида кўзга ташланади. Бу ҳаракат тўп билан ва тўпсиз амалга оширилади.

Тўпсиз ҳаракатланиш - боғловчининг тўп етказиб берилиши учун жой танлаши куйдагича амалга оширилади:

1. Боғловчининг яхши позиция танлаши учун ҳужум зонаси тамон ҳаракатланиши.

2. Подача қабул қилишда орқа чизикдаги боғловчи ўйинчининг ўйинчи орқасидан ҳужум чизигига чиқиши.

е. Орқа чизикдаги боғловчининг олдинги чизикга чиқиши, бу ҳаракатни рақиб ўзатган тўпни қабуллашда ҳамда доигровка қилишда қўлланилади.

Боғловчи ўйинчи тўпни ўзатиб беришда позиция танлашда куйдагиларни билиши керак:

1. Боғловчи 2-нчи зонада тўрдан, ен чизикдан 1,5-2 м масофада, 3-нчи зонада тўрдан 1 м ўзокликда ўрин эгаллаши керак.

2. Орқа чизикдан чиқувчи ўйинчи ўз жамоасига рақиб ўзатган тўпни, ҳужум зарбасини қабул қилишдаги ҳаракатларига ҳалақит бермаслиги лозим.

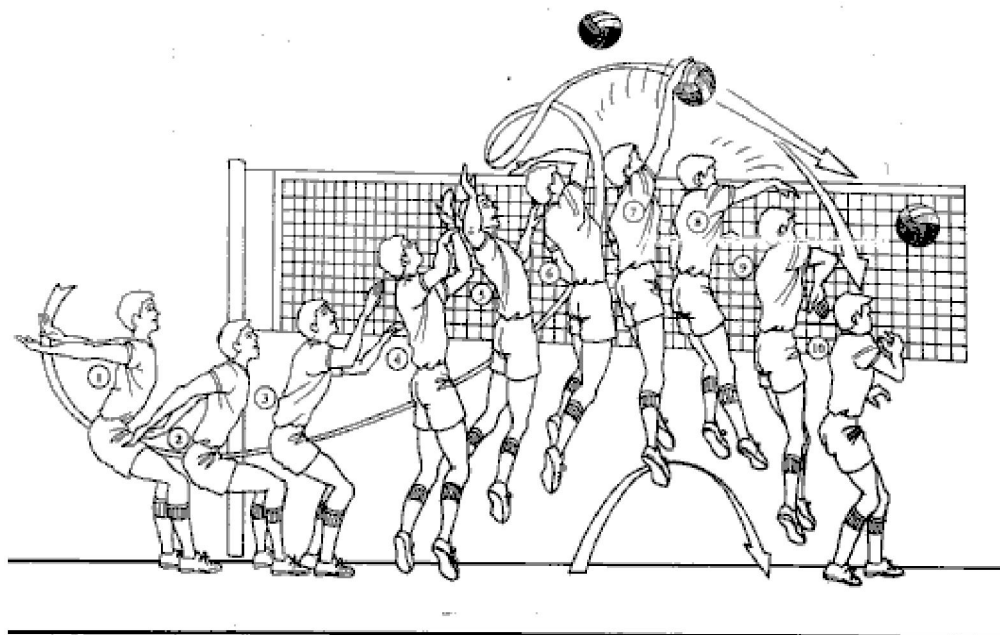
3. Боғловчи ўйинчи ҳужум зарбасидан ҳамда ўйинга киритилган тўпни қабул қилгандан кейин тўпнинг ҳаракатланиш

траекториясини билмай туриб олдиндан тезкор ҳаракат қилиши керак эмас.

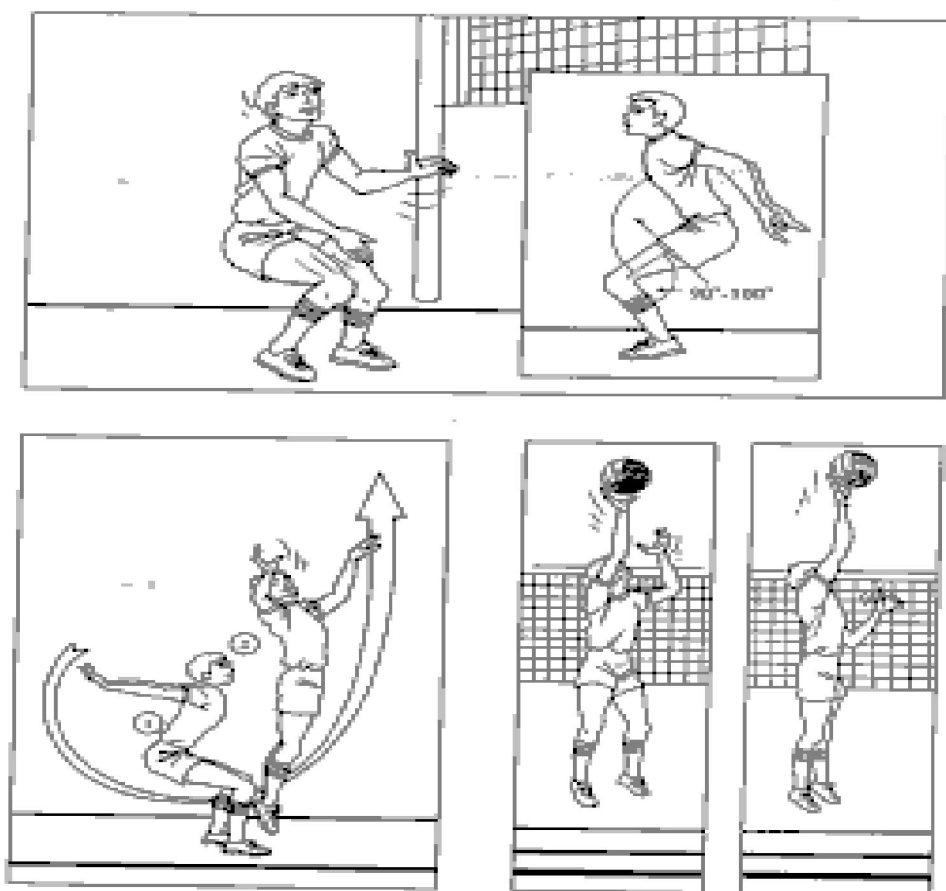
Ўйинчининг ҳужум уюштиришдаги ҳаракатланиши куйдагича белгиланади (q-расм)

- бошланғич ҳолат,
- олдинга ҳаракатланиш
- ҳужум уюштиришга чиқиш.

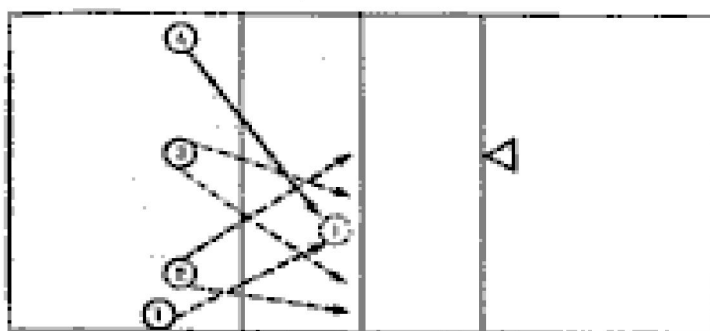
Ҳужумчи ҳоҳлаган зоналарда зарба бериш учун ўзига керакли жой танлайди.

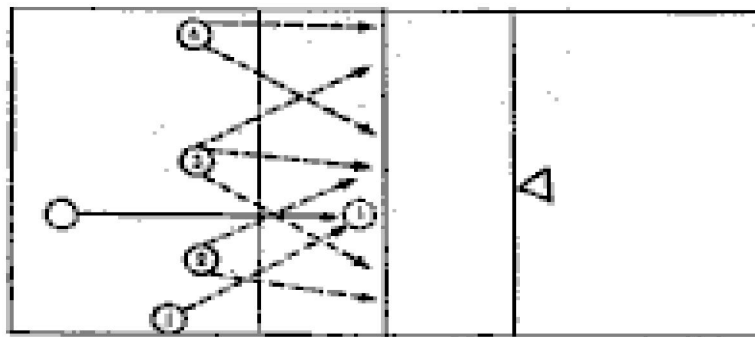


q-расм



Ўйинчиларнинг ҳар қил зоналарда ҳужум уюштириши учун керакли позиция танлашининг ҳар қил вариантлари бор (w-расм):





w-расм

е-нчи зонада:

ҳужум зарбаси берувчи ўйинчининг ўрни:

е - метрлик ҳужум чизиғидан орқароқ, ен чизиқларидан бир узоқликда. 3-нчи зона майдонида тўрдан 1-2 метр масофада ва ҳакоза.

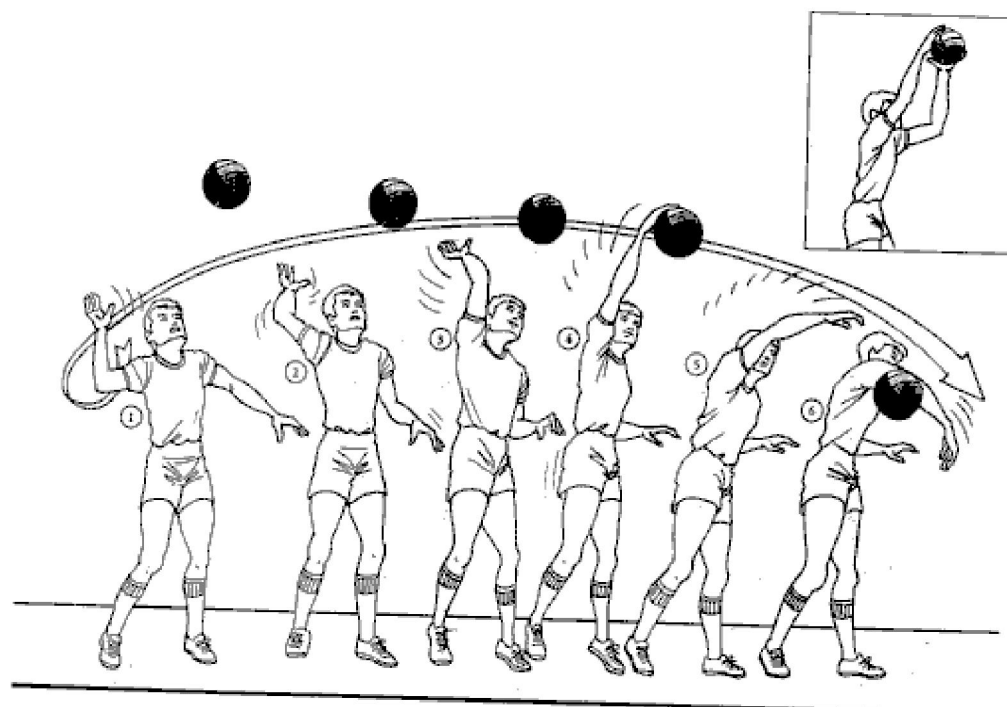
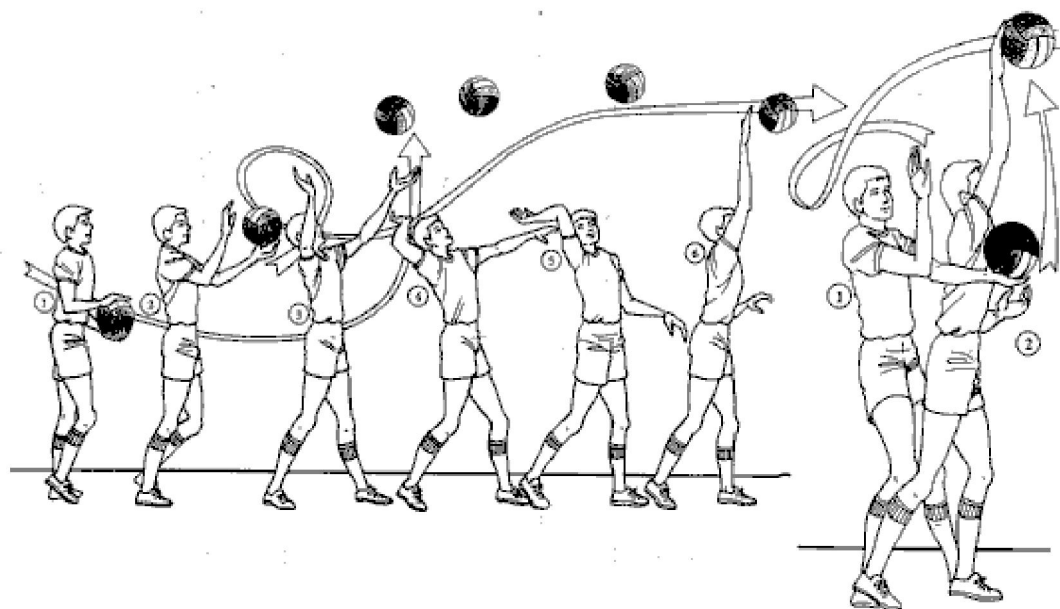
w-нчи ва r-нчи зоналарда ҳам шунга ўхшаш.

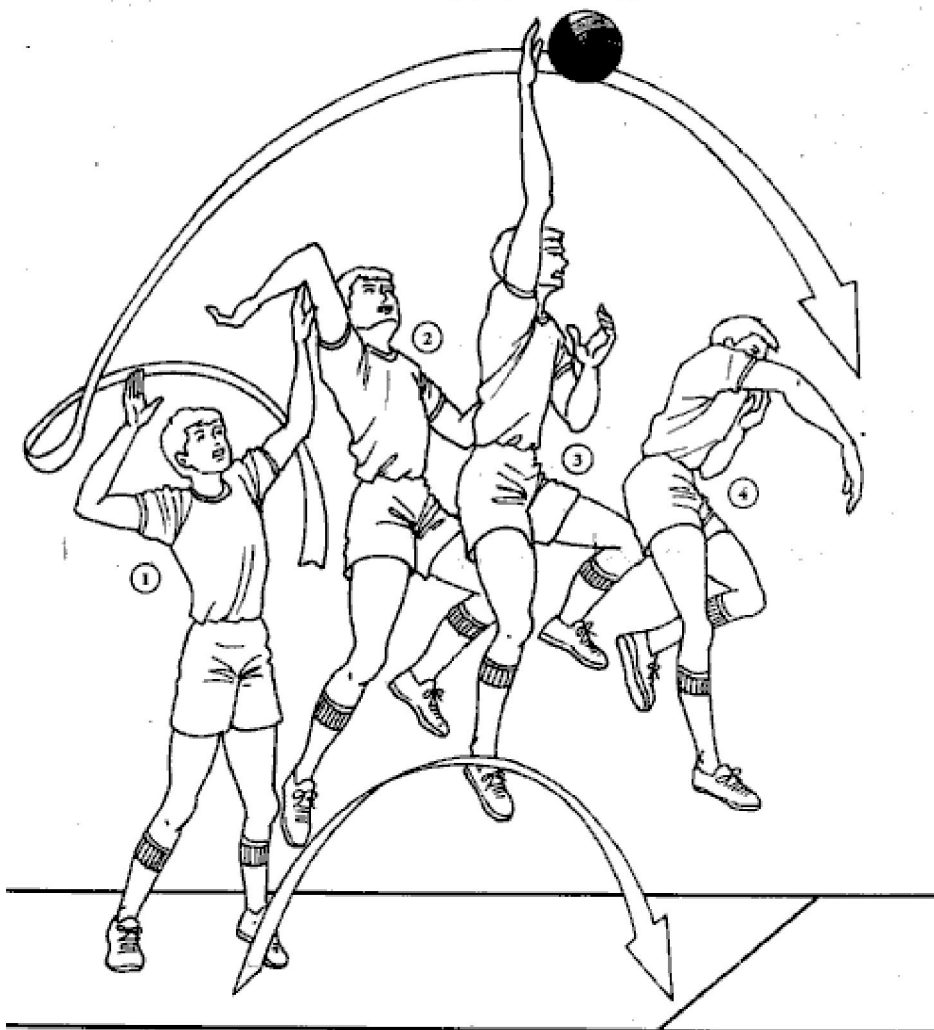
Мусабоқа даврида ҳужумда фойдаланиладиган тактик ҳаракатлар

Подача - тўпни ўйинга киритиш. (е-расм)

Тўпни ўйинга киритишнинг турли усуллари бўлиб бунга: тўрга тўғри туриб ва ен тарафи билан туриб юқоридан ва пастдан подача бериш, планирующая /айлантирмай тўп ўзатиш/ силовой /кучли/ узатишлар, сўнги вақтларда сакраб куч билан тўпни ўйинга киритиш каби турлари кўп қўлланилмоқда. Ҳозирги замон волейболида тўп ўзатишнинг ана шу тури билан очко олиш ҳоллари кўп учрайди. Тўп ўзатишда жамоанинг тактик комбинацияси шулардан иборат бўлиши лозимки - ўзатилаётган тўп /подача/ асосан рақиб жамоасидаги бошқа ўйинчиларга нисбатан паст

тайергарликка эга бўлган ўйинчига, орқа чизиғидан боғловчи вазифасини бажариш учун ҳужум чизиғига чиқатган ўйинчи зонасига, ўйинчи алмаштирилганда шу ўйинчига етказиб бериш керак.





е-расм

Зарба беришда ҳужумчининг якка тактик ҳаракатлари

Бу ҳаракат рақиб тўсиқчиси билан яккама-якка қолганда кўзга ташланади. Бундай вақтда ўйинчининг техник устунлиги, қисқа вақт ичида рақиб жамоа ва ўз жамоасининг тактик ҳаракатларини баҳолай билиши ва керак бўлса қийин ҳолатдан ўз жамоасини ютуқ билан чиқара билиши тушунилади. Ҳужумчи ҳар қандай қийин вазиятларда ҳам рақиб тўсиқларини бўзиб, алдаб зарба бера олиши керак. Ҳар бир ҳужумчи зарба беришнинг ҳар хил вариантларидан фойдалана билиши керак.

Ҳужумда гуруҳ бўлиб ҳаракатланиш - икки еки бир неча ўйинчи бўлиб биргаликда бажарадиган тактик комбинация тушунилади. Жамоа ўйинчиларининг олдинги ва орқа чизиқ

ўйинчиларига бўлиниши уларнинг биргаликдаги ҳаракатларида, ўрин алмашишларида кўзга ташланиб туради. Ўйинчиларнинг ҳаракат қилиши тўпга неча бор қўл тегизиш билан эмас, балки ўларнинг қаердан туриб ҳужум уюштиришига боғлиқ.

Ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракати куйидагиларда ўз ифодасини топади:

1. Ўзатилган еки зарбадан тўп қабул қилиувчи ўйинчи тўпни боғловчига беҳато етказиб бериши.

2. Жамоадаги ҳар бир ўйинчи тўпни орқа чизиқдан чиққан боғловчига етказиб бериши. Бу ҳам шу тактик комбинацияда қатнашган ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракати ҳисобланади.

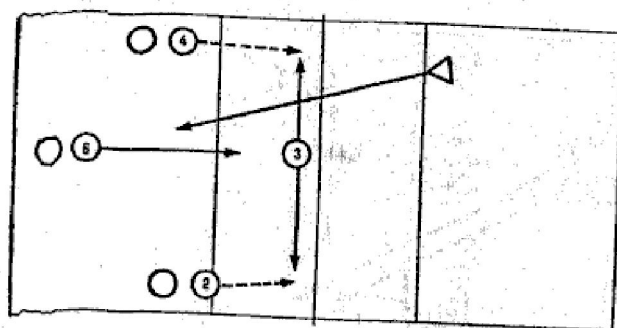
3. Боғловчининг зарба берувчи билан бўлган биргаликдаги ҳаракатлари.

4. Ҳужум уюштиришда қатнашган ўйинчиларнинг биргаликтаги ҳаракатлари.

Юқоридаги ҳамма мисоллар жамоанинг машғулотида давомида бир неча бора ҳар қил шароитларда қайталаниши натижасида амалга оширилиб, ўйинчиларнинг онгига сингдирилиб мустаҳкамлангандан кейин мусобақаларда ижро қилинади.

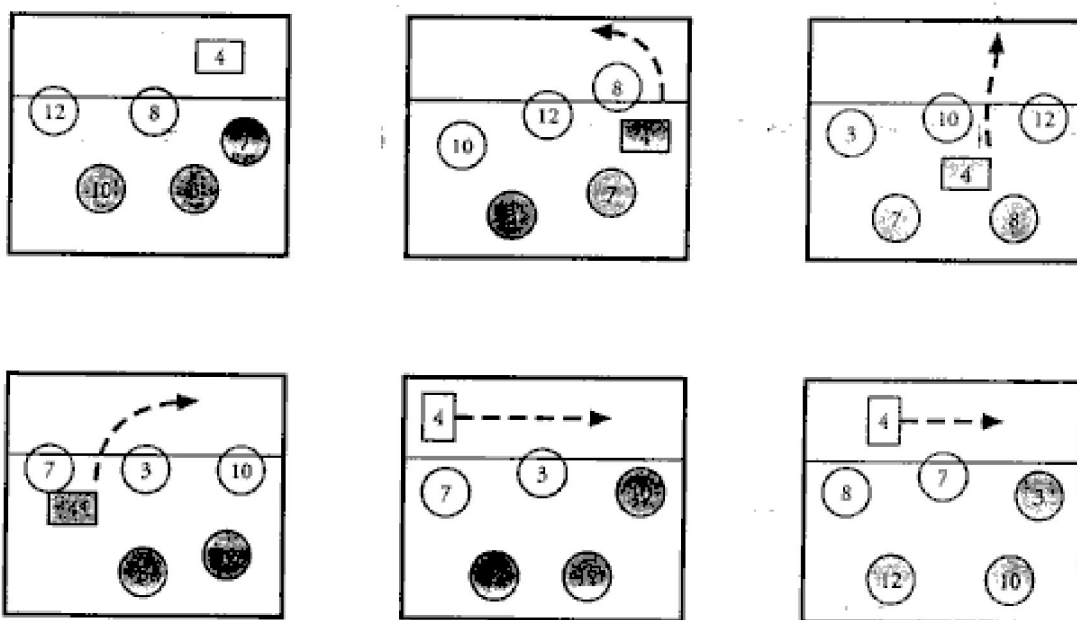
Волейбол ўйинида жуда кўплаган тактик комбинациялар бор шулардан баъзиларини кўриб ўтаемиз:

қ. Ўйинчилардан бири тўпни е-нчи зонага етказиб беради, у ўз навбатида тўпни 4-нчи ва w-нчи зонага ҳужум зарбасини уюштириш учун етказади. (r-расм)



r-расм

2. Подачадан қабул қилинган тўп орқа чизикдан /1,5,6 зоналардан 2,4,3 зоналарга/ етказиб берилади, тўпни қабул қилган ўйинчи ўз навбатида тўпни олдинги чизиктаги 4,3,2 зонага еки орқа чизикдан ҳужум уюштирадиган/ ўйинчига етказиб беради. Орқа чизикдан чиқишнинг 2-тури бор, ўйинчи орқасидан ҳамда зонадан. (t-расм)



t-расм

Ўйинчи орқасидан чиққан боғловчи тўп қабул қилишда қатнашади. Зонадан чиқишда эса у тўпни қабул қилишда ва страховкада қатнашиши мумкин. Тактик комбинацияларни амалга оширишда шуни эсдан чиқармаслик керак, олдиндан машғулотларда ишлаб урганилмаган комбинацияларни ўйин давомида ишлатиш керак эмас. Ҳар қандай тактик комбинация конкрет ўйин шароитига асосланган ҳолда амалга оширилиши керак.

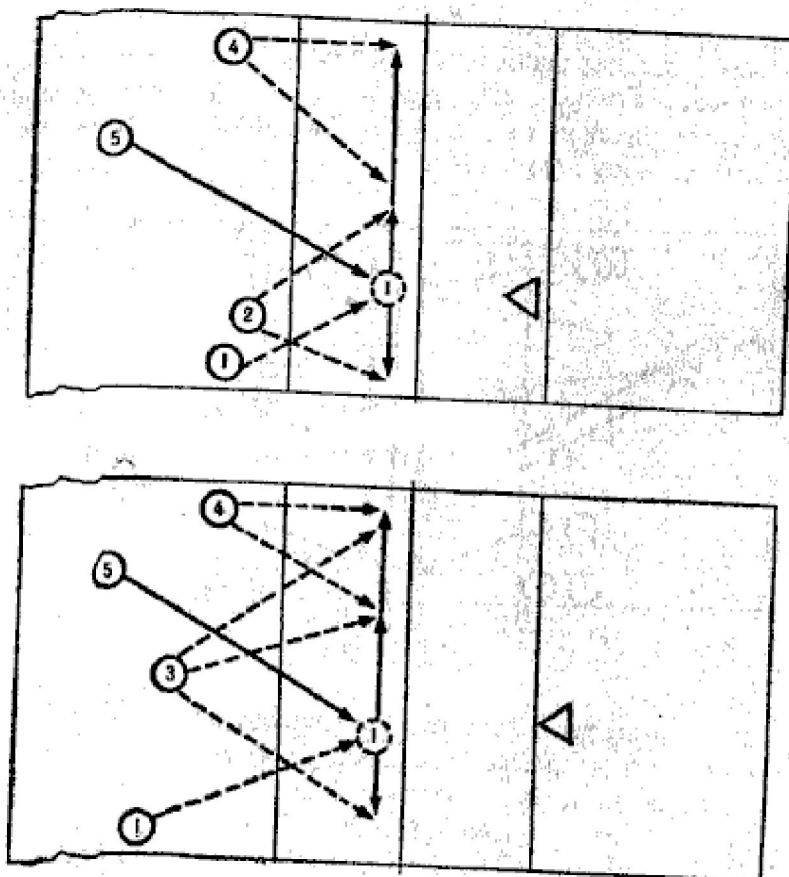
Хужум уюштиришда жамоа бўлиб ҳаракат қилиш

Хужум кўрсаткичи ўйинчиларнинг якка техник ва тактик тайергарлигидан келиб чиқади, балки звенонинг биргаликдаги ҳамда жамоанинг тактик комбинацияни яқдиллик билан бажаришидан келиб чиқади.

Хужум уюштиришнинг турли ҳил вариантлари - машғулотлар ўтказиш давомида ўйинчиларнинг барча тактик ҳаракатланиш комплексини бир неча бор такрорлашлари натижасида, вужудга келади. Ҳар бир тактик комбинация олдиндан машғулот давомида яхшилаб қайта-қайта тақирорлаш натижасида ўрганилгандан кейин ва ҳар бир ўйинчига алоҳида вазифа қўйилгандан кейин мусобақаларда қўлланилади.

Хужум уюштиришнинг ҳар ҳил вариантлари бор, буларга мисол тариқасида шуларни айтишга бўлади:

- Биринчи тўп қабул қилингандан қўйилган уюштирилган ҳужум-
- Иккинчи тўп етказишдан кейин олдинги чизик ўйинчиларнинг ҳужум уюштириши /w - нчи, е - нчи, 4 нчи зоналардан/ (у-расм)



у-расм

- Иккинчи т7п 7затишдан кейин кейинги чизи3

7йинчиларининг 8ужум уюштириши /q-нчи, t-нчи, у-нчи зоналардан/

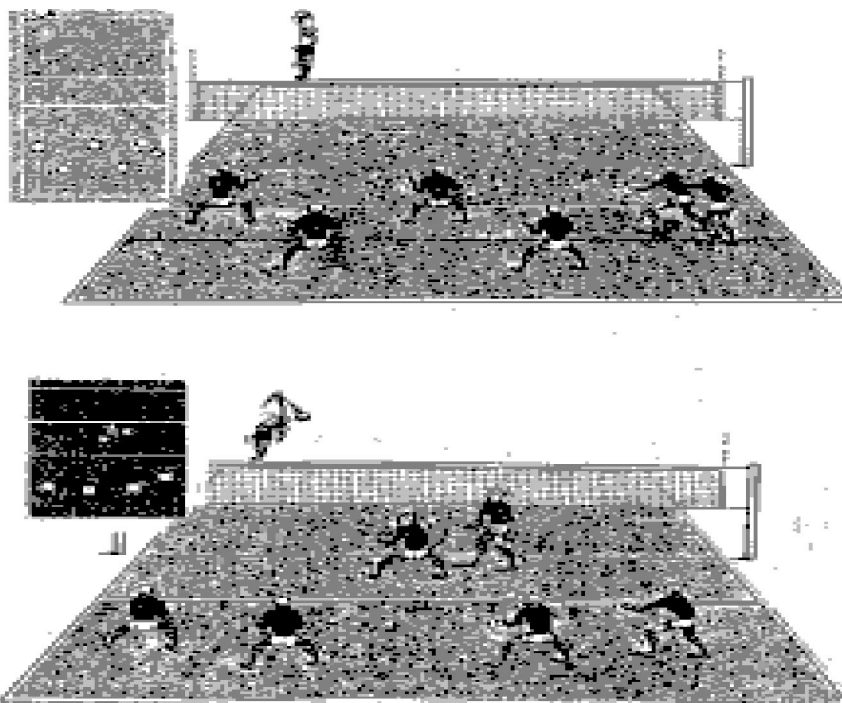
Ўйин боришида ҳимояда тактик ҳаракатлардан фойдаланиш

Ҳимояланиш тактикаси

*имоя 8аракатининг асосий вазифаси бу ра3иб томондан келган т7пни ерга туширмай туриб техник 8атосиз бо2ловчига етказиб бериш б7либ 8исобланади. Бу билан жамоа 3уйидаги вазифаларни бажариши керак`

Ҳимояланишда якка бўлиб ҳаракатланиш ўйинчининг майдонда тўғри жой танлашидан ва тўп билан ҳаракат қилишидан келиб чиқади, буларга подачадан тўпни қабул қилиш, тўсиқ қуйиш, ҳужум зарбасини қабуллаш, страховка қилиш киради.

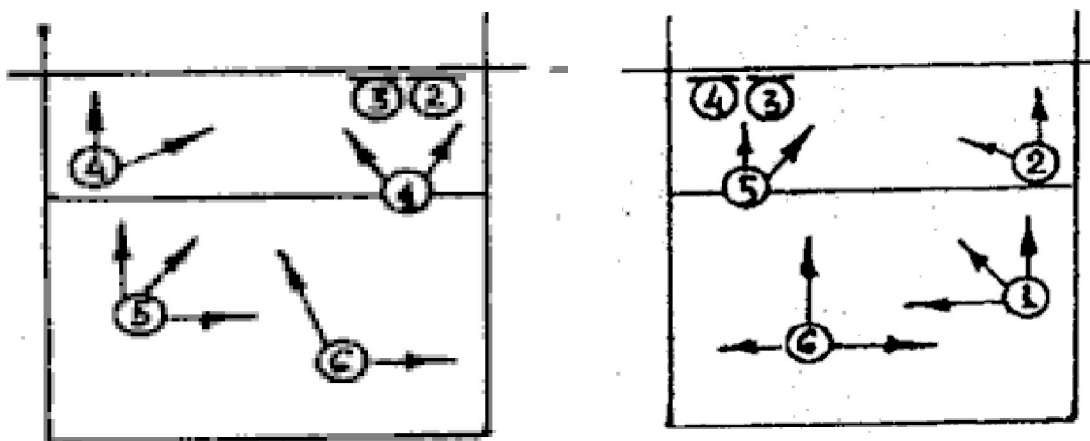
u-расм

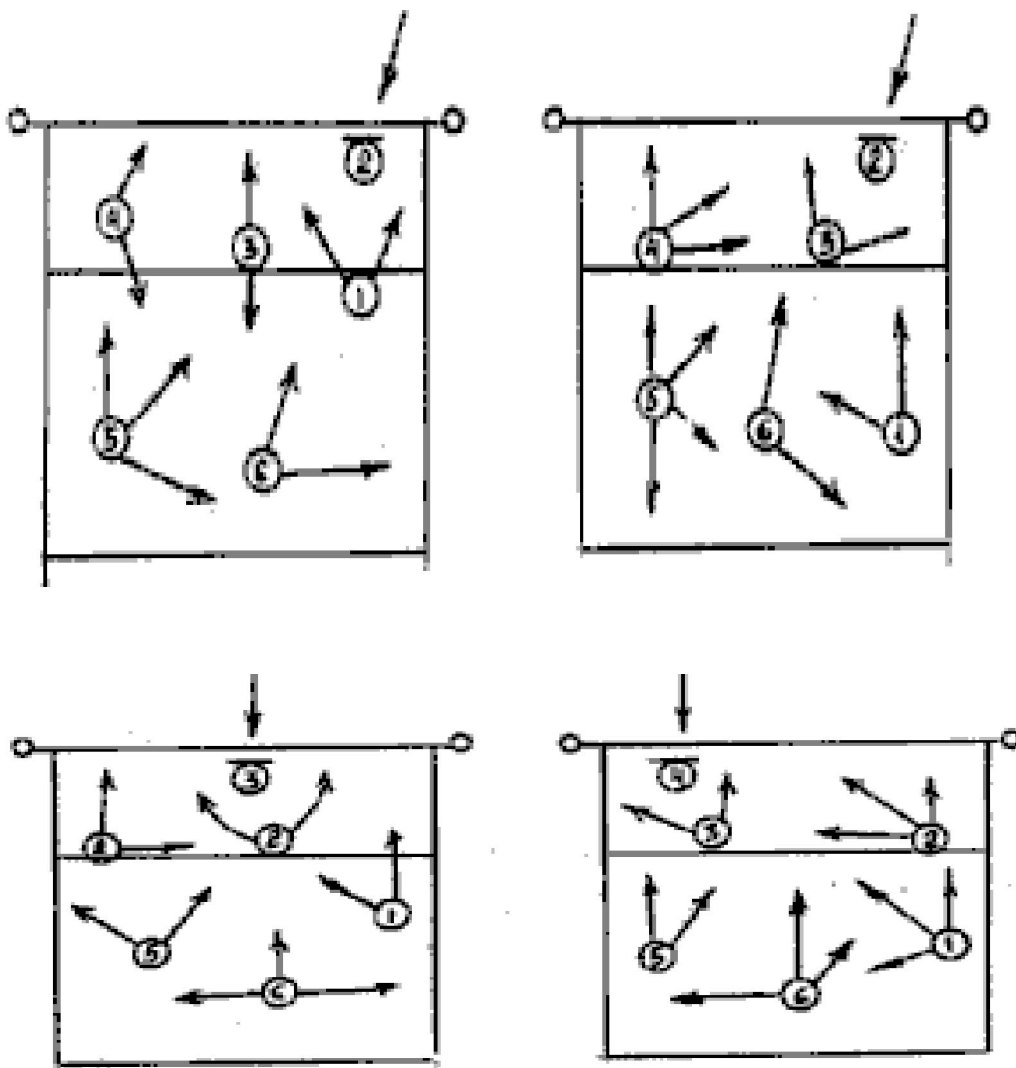


Подачани қабуллашда ўйинчининг ҳаракатлари /тўпсиз/-
подачани қабуллашда ҳар бир ўйинчи майдонда жой танлаганда
у тўпнинг учиб траекториясига қараб ҳаракатланиши, енидаги
ўйинчига ҳалақит бермаслиги, кейинги ҳаракатларини ориентир
қилиши керак. (u-расм)

Тўсиқ қуйишда ўйинчининг майдонда /тўпсиз/ жой танлаши
- бу ҳаракатлар қуйидагиларни ўз ичига олади`

- ўйинчининг тактик ақл идроки,
- ўз олдидага рақиб ҳужумчисига нисбатан бошланғич
ҳолатни танлай билиши,
- рақиб жамоасининг ҳужум уюштириш тактикасини ва-
риантларини олдиндан билган ҳолда ўйинчининг жой
танлаши, биринчи тўп ўзатиш зонага қараб, 8 ҳужум
зарбаси ўзатиш зонага қараб, рақиб ҳужумчисининг
эгаллаган зонаси ва унинг ҳаракат қилишига қараб,
ўзатиш траекторияси ва зарба бериш нуқтасига қараб,
қаердан зарба берилиши олдиндан билган ҳолда,
олдиндан сакраш жойини билган ҳолда, рақиб
жамоасидаги ҳужумчиларнинг якка ҳолда қандай
ҳаракат қилишини билган ҳолда. (i-расм)





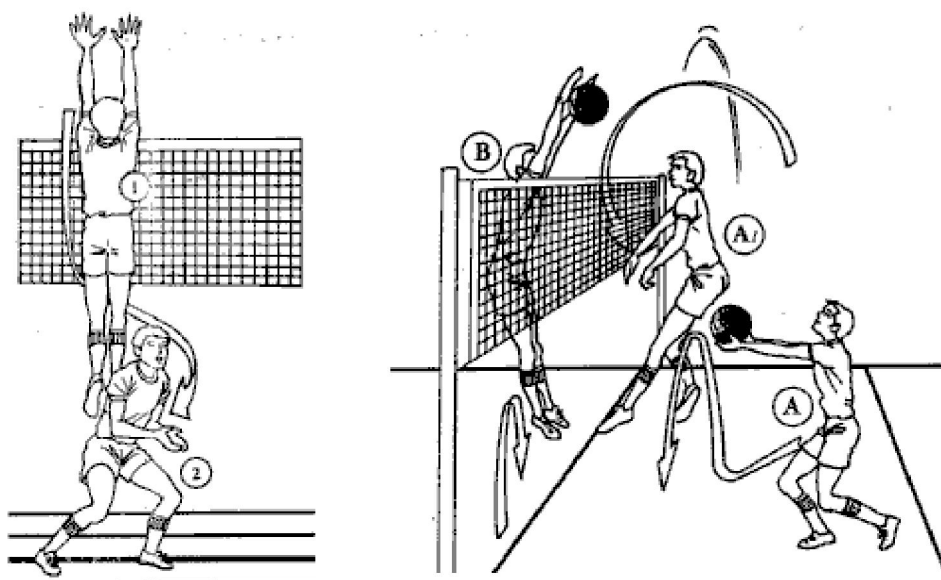
i-расм

*ужум зарбасини **3**айтаришда **7**йинчининг **8**аракати

*ужум зарбасидан кейин жой танлашда 7йинчида интуиция яхши ривожланган бўлиши керак. Майдоннинг Зайси бўлагида бўлишига Зарамасдан 8имоячи 8ар доим 8аракатда бўлиши, унинг олдиндан танлаган вазияти тўп Забул Зилишда, страховкада, 8ужум зарбасини Зайтаришда катта аҳамиятга эга.

Ўйинчининг яқка тактик ҳаракатларида жой танлай билиши унинг ўйин олиб бориш маҳоратига, ҳар қандай вазиятда ҳам ҳужум уюштириш уқубига, рақибнинг қобилиятини билишга, зарба беришга узатилган тўпнинг сифатини белгилаб тезкор баҳо бера билишига боғлиқ.

Ҳимояда тўп билан ҳаракат қилиш - буларга якка бўлиб тўсиқ қуйиш, ўз ўзини страховка қилиш, тўсиқдан кейин, тўпни подачадан еки ҳужум зарбасидан қабул қилиш киради . (о-расм)



о-расм

Тўсиқ қуйиш бу ҳимоянинг энг аҳамиятли тури ҳисобланади. Якка тўсиқ асосан зонада туриб ва ҳаракатланиб қўйлади. Тўсиқ қуйганда ҳамма вақт ҳам жуда юқори сакраш зарур эмас, негаки ҳужум уюштирувчининг жисмоний тайергарлигига, буйига қараб тўсиқ қуйиш зарур. Тўпнинг тўрдан узоқлигига ва баландлигига, зарбанинг йўналишига, ҳужумчининг буйини ҳисобга олиб тўсиқ қуйиш зарур. Бир вақтнинг ўзида тўсиқчига 2-марта изма-из сакрашга тўғри келиб қолади, яъни рақиб тўп етказувчиси 1-нчи чизикда ўйнаётган бўлса, унга тўп ҳужум зарба бериш мумкин бўлган даражада етказилган бўлса ва у шу тўпга сакраса у ҳолда тўсиқчи ҳам у билан бирга сакраши керак бўлади. У ҳужум қилмай тўпни бошқа зонадаги ҳужумчига етказиб берса ўнга ҳам сакраш керак бўлиб қолади.

Тўсиқ қуювчи рақиб ҳужумчининг ҳар бир ҳаракатини, имо ишораларни кўзатиб борса, шундагина у яхши кўрсаткичга эришади.

Тўсиқ қуйишда қўлни турнинг рақиб қисмига зарба беришидан сал илгарироқ ўтказиш зарур, негаки тўсиқчининг эртароқ қўлини ўтказиши зарба берувчига унинг ўйлаганини билиб ҳаракатини ўзгартиришга имконият яратиб беради. Тўрга яқин жойдан бериладиган зарбага тўсиқчи қўлини имкон қадар кўпроқ тўрнинг рақиб қисмига ўтказиши ва қўл панжалари билан қарши зарба бергандай ҳаракат қилиши керак.

Турдан узоқ тўпга эса қўлни юқорига имкон қадар кўпроқ чўзиб ҳаракат қилиши керак. Тўсиқчи қўл панжаси асосан зарбанинг турига, тезлигига ва унинг йўналишига қараб ҳаракат қилади.

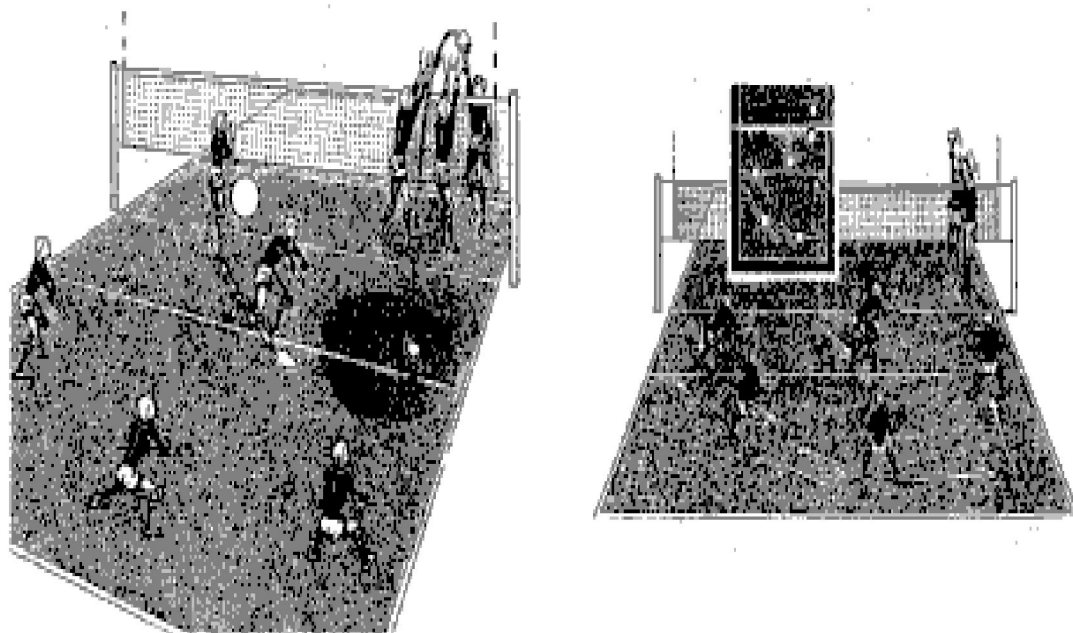
Тўсиқчи тўпнинг рақиб томонда қабул қилиниши ва ҳужум қайси зонадан уюштирилишини олдиндан белгилай билса у ҳолда рақибнинг зарбаси тўсиқчи томондан бартараф қилиниши мумкин.

Якка ҳолда ҳимояланиш тактикасига ўз ўзини страховка қилиш ҳам киради. Подачадан еки зарбадан тўпни қабул қилиш тактик ҳаракати, тўпни қабул қилиш турлари, зонани олдиндан билиш ҳамда қабул қилинган тўпни боғловчига етказиб бериш киради.

Ҳимояда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш

Гуруҳ бўлиб ҳимояланиш 2 еки ўндан ортиқ ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатланиши ўйин эпизодларида кўзга ташланади. Ҳимояланишнинг ўзи 3 чизиққа бўлинишини ҳисобга олиб ўйинчилар тўсиқчи, страховка қилувчи, ҳимоячи бўлиб бўлинади. Лекин бир ўйинчи ҳам вазифани бажариши мумкин. Ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатлари гуруҳ бўлиб тўсиқ қуйишда, ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳамда страховкада кўзга ташланади. Ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатида асосий ҳимоявий куч тўсиқ қуйишга берилади. Тўсиқчиларнинг ҳаракатидан келиб чиққан ҳолда страховка ҳаракати тузилади. (q0-расм)

q0-расм



Гуруҳ бўлиб тўсиқ қуйиш тактикаси

Гуруҳ бўлиб тўсиқ қуйишнинг асосини - w-е уйинчи бўлиб тўсиқ қуйиш ташкил қилади. 3 ўйинчи бўлиб тўсиқ қуйиш камдан кам учрайди. Агар асосий ўйинчи ўртада 3 чи зонада бўлса у ҳолда бу асосий тўсиқчи ҳисобланади, ен томонда бўлса у ҳолда ердамчи тўсиқчи ҳисобланади. Жамоада ўйинчиларнинг тайергарлигига қараб кучли ўйинчига марказий тўсиқчи вазифаси юклатилади, негаки бу ўйинчи 4-инчи ҳам w-инчи зонадаги ўйинчига тўсиқ қуйишда ердам бериши керак, ўзининг турган 3 зонасини ҳисобга олмаганда, ҳужум уюштиришда ҳар қил тезликда бажариладиган тактик комбинациялар пайда бўлишига қарамай тўсиқчилар ҳам тезкор ҳаракатланиши керак. Бу асосий рақибнинг кучли ҳужумчиларига бирга-бир қарши ўйнашига тўғри келади. Умуман яхши тайергарликка эга бўлган ўйинчи марказда ҳаракат қилади. Бунга асосий жой танлаш, биргаликда ҳаракат қилиш, якуний позиция эгаллаш, сакраш вақтида қўл панжаларининг ҳаракати киради. Ким томон ҳаракат қилиш ва тўсиқ қуйиш рақиб ҳужум ҳаракатларининг комбинацияларига

қараб амалга оширилади. w-еки е-ўйинчи бўлиб тўсиқ қуйишда қўл панжаларининг ҳаракатлари тўсиқчаларни қайси зонада туришидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Тўғри ўрилган тўпни тўсишда тўсиқчаларнинг қўллари бир-бири билан тўпни икки томонидан епиб уни умуман ўраб олиши керак. Уч ўйинчи бўлиб тўпни тўсиш асосан тўр марказида ва тўрнинг четига яқин жойларда қўлланилади. {Блок уступом} /жой бўшатиб тўсиқ қуйиш/ бунда тўсиқчиларнинг тўрдан бир метрча узоқроқ жойларда /марказдаги еки четдаги/ бу биринчи темпдаги рақиб ҳужумчисига тўсиқ қуйишда асосий тўсиқчига майдоннинг белгили бўлагига қайтиб бориши учун мумкинчилик ератади, у тўр буйлаб осон ҳаракат қилиши керак.

Ўйинда ҳар бир тўсиқчи рақиб жамоанинг ҳужумчилари билан қарама-қарши туриши керак, ҳужумчиларнинг ҳаракатига қараб тўсиқчилар ҳам қарши ҳаракатланадилар.

Ҳужум зарбасини қабуллашда гуруҳ бўлиб ҳимояланиш

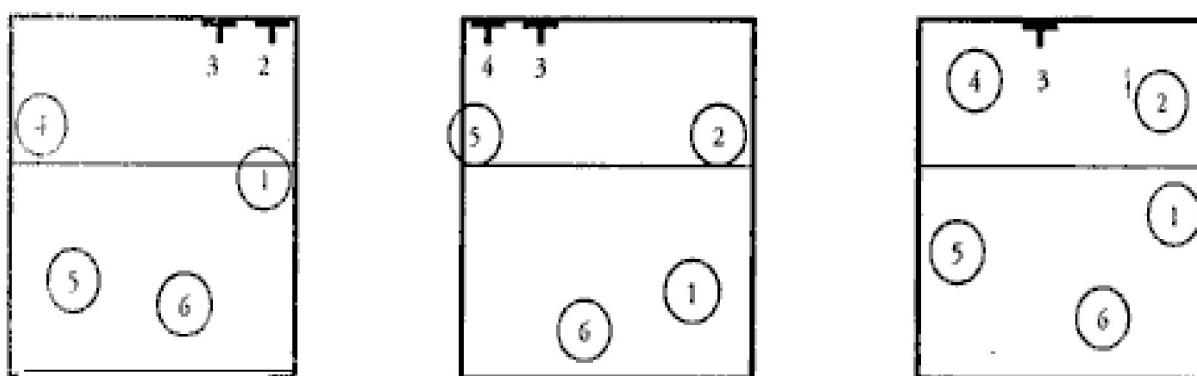
Бундаги ҳаракатларнинг ҳаммаси бир-бири билан чамбарчас боғлиқ:

- ҳимоядагилар бир-бири билан,
- ҳимоячилар страховкада қатнашувчилар билан,
- ҳимоячилар тўсиқ қўювчилар билан,
- страховкачилар тўсиқчилар билан,
- страховкачиларнинг ўзарао ҳаракатлари,

Ҳужум зарбасидан тўпни қабуллашда ўйинчи ўз зонаси учун жавоб бериши керак. Ҳужум зарбасининг ҳаракат йўналишига қараб ҳимоядаги ўйинчиларнинг майдондаги ҳаракатлари аниқланади. Зоналарга бўлиштириш ўйинчиларнинг ҳимоя ҳаракатини усталик билан бажара билишига қараб бўлинади. Баъзи бир ўйинчилар фақат бирор бир зоналарда ҳимояда яхши ўйин кўрсатиши билан бошқарлардан ажралиб туради. Умуман ҳимоядаги ўйинчиларнинг ўзгачаликларига қараб ҳар ҳил

вазифалар юклатилади: бир ўйинчи майдоннинг маркази учун, бошқаси ен чизиқ учун, бирови олдинги чизиққа йўналган зарбани қабуллаш учун, бошқаси орқа чизиқни ҳимоялаш учун жавоб берадилар.

Страховкада қатнашувчи ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатлари уларнинг ўзаро келишуви натижасида амалга оширилади. Бу қуйдагилардан келиб чиқади (qq-расм):



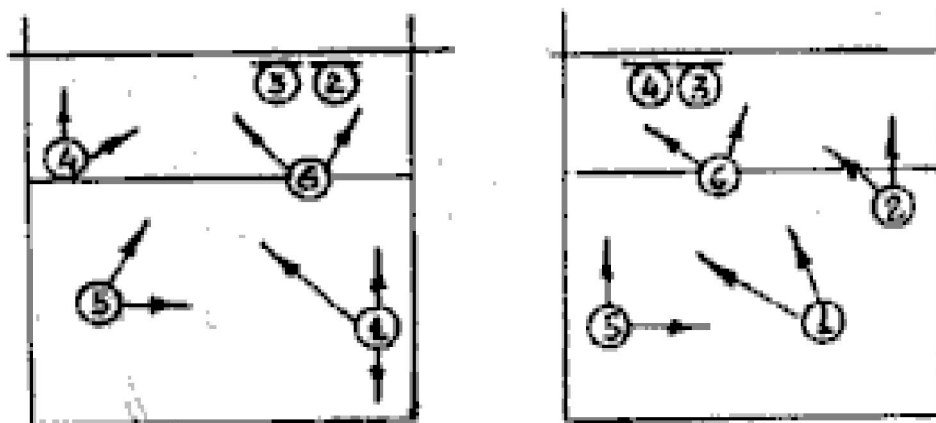
qq-расм

- страховкадаги ўйинчининг жойлашиши ва унинг ҳаракатланиш зонаси
- страховкада қатнашувчиларнинг сони билан,
- ҳимоячиларнинг жойлашиши билан,
- страховкадаги ўйинчининг ҳаракатланиш ҳолати билан белгиланади.

Ҳимоя ва страховкада қатнашувчи ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатлари бирдай келишилган бўлиши керак. Келишилмаган ҳаракатлар ўйинчиларнинг тўп йўқотишига олиб келади. Тўсиқчи ва ҳимоячиларнинг биргаликдаги ҳаракати ўйиннинг кўрсаткичини кўтаради.

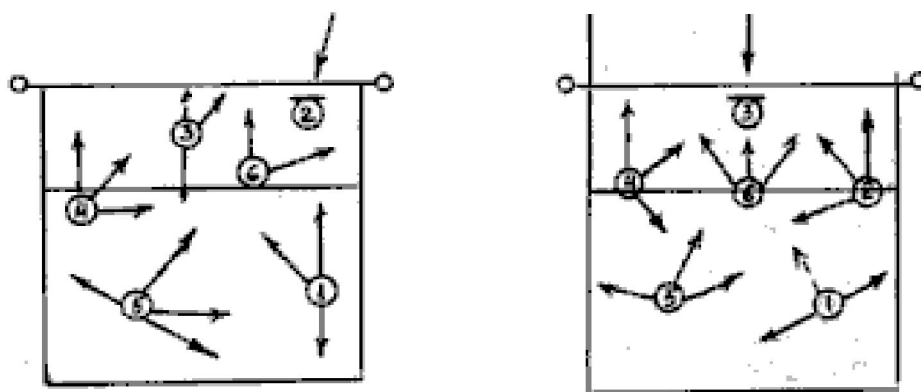
Тўсиқчиларни страховка қилиш асосан тўсиқ қўйиш зонаси ва страховка қилувчиларнинг жойлашиши билан белгиланади. Страховкадагиларнинг ҳаракатланиш зонаси уларнинг сонига ҳам боғлиқ.

қ. w-нчи ва r-нчи зонада w-ўйинчи тўсиқ қўйганда страховкада у-нчи зона ўйинчиси ўйнаса ўйинчиларнинг майдонда жойлашиши расмда кўрсатилган (qw-расм).



qw-расм

w. Бир ўйинчи бўлиб тўсиқ қўйилганда 6-нчи зона ўйинчисининг ҳаракатланиш зонаси яна ҳам камаяди, 2-нчи зонадан блок қўйилганда 2-нчи ва 3-нчи зона ўйинчилари қатнашади. Биринчи зонадаги ҳимоячи страховкага тайерланиб ҳужум чизиғига яқинлай бошлайди. У олдиндан бормай балки, кутишда бўлиб оҳирги дақиқада страховка қилади, керак бўлса



r-нчи зона ўйинчиси ўнга ердам бў
qe-расм

Подача қабул қилувчини страховка қилиш

Бунинг 2 - варианты бўлиб :

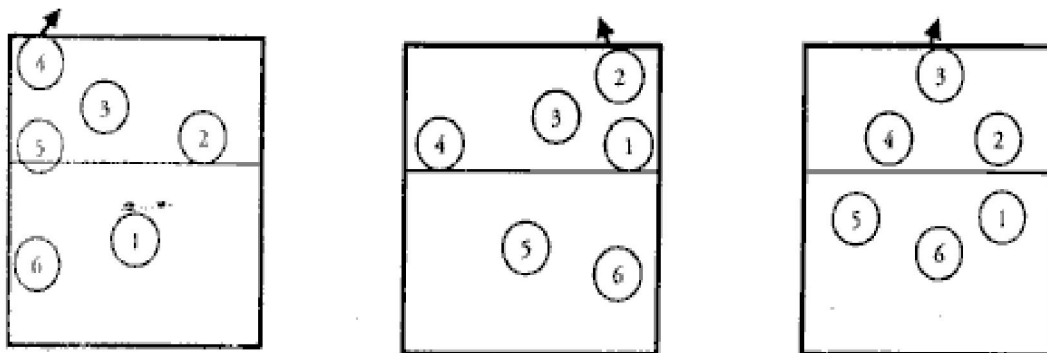
1. Подачани емон қабуллайдиган ўйинчининг зонасини епиб, унинг ўрнига подачани қабул қилиш~

2. Подачадан емон қабул қилинган тўпни олиш учун /ўйламаган ҳолат ўйинчининг қўлига ноқулай тегиб сифатсиз қабул қилинган подача/ ўйинчилар енидаги подача қабул қилган ўйинчини страховка қилиши керак.

Ҳужум зарбасини қабул қилувчи ўйинчиларнинг енидаги шериги уни страховка қилиб туриши керак. Умуман олганда майдондаги ўйинчилар ҳаммаси бир-бирини ҳаракатини кўзата бориб, уларнинг ҳатоларини тўзатиш учун страховка қилишга бориши керак.

Ҳужум уюштирувчи страховка қилиш

Бундай **8**олат асосан 6-нчи зона **7**йинчисининг майдондаги жойлашишига қараб конкрет ҳаракатларда кўзга ташланади ва шундан келиб чиққан ҳолда страховкада қатнашувчиларнинг ҳаракатлари белгиланади. Буларнинг ҳамма вариантлари қуйидаги расмларда кўрсатилган:



(qr-расм)

Ҳимояда подачани қабул қилишда жамоа бўлиб ҳаракат уюштириш

Подача қабул қилиш асосан 2 вариантда бўлади`

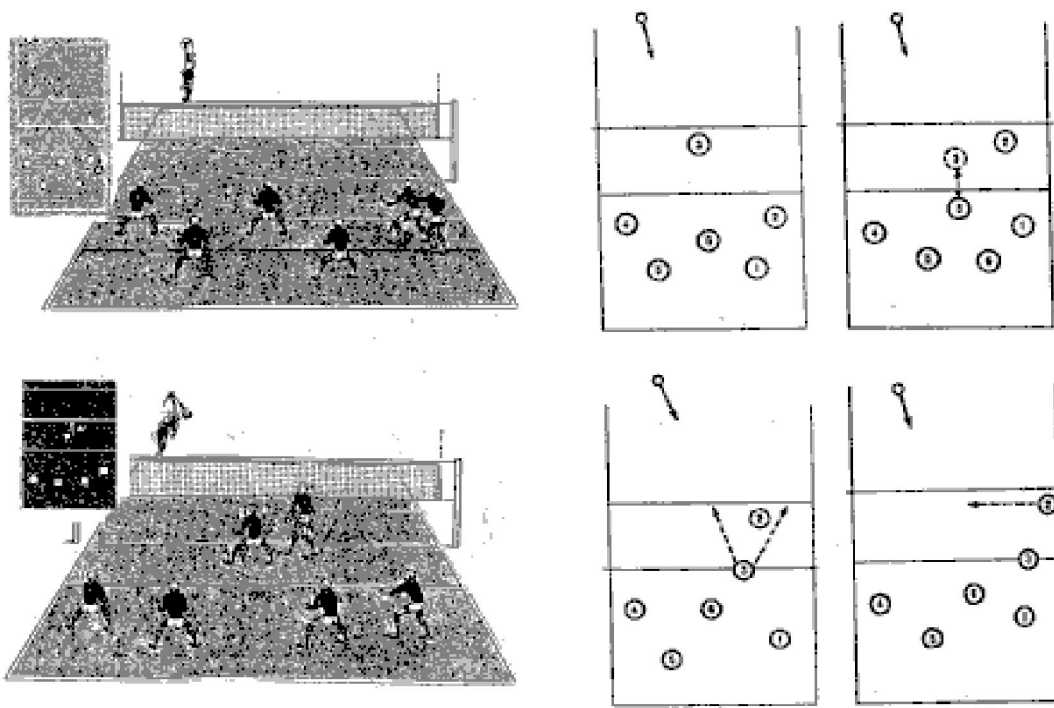
- чизик буйлаб жойлашиш~
- бир-бирининг ҳаракатига ҳалақит бермасдан олдинма-кетин жойлашиш~

Ҳозирги вақтда асосан кейинги вариант жуда кўп қўлланилади, бунинг ўзгачалиги шундаки ўйинчиларнинг ҳар қил турдаги подачани қабуллашига имконият беради. (qt-расм)

е - нчи зона ўйинчиси тўпни етказиб беришда /олдинги чизикда/ жамоадаги ўйинчиларнинг подача қабул қилишдаги ҳолатлари.

w - зона ўйинчиси тўп етказишдаги подачани қабуллашда биргаликдаги ўйинчиларнинг ҳолатлари.

Орқа чизикдан чиқиб иккинчи тўп узатишни ҳужум зарбасига етказиб беришда подачани қабул қилишдаги жамоа ҳаракатлари.



qt-расм

Ҳимояда ўйин системаси - бунга тўсиқ қўйиш тўсиқчини страховка қилиш, майдон бўйлаб ҳимояланиш киради.

Жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари ҳужум зарбасини қабул қилишда ва тўсиқ қўйишдаги ўйинчиларнинг жойлашиши ва биргаликдаги ҳаракатларидан келиб чиқади.

Ўйин системаси қўйидагиларни ўз ичига олади`

- ўйинчининг олдинги чизиқни страховка қилишида
- ўйинчининг орқа чизиқни страховка қилишида
- ўйинчининг олдинги ҳам орқа чизиқни страховка қилишида.

Страховка системаси қўйидагилардан келиб чиқади`

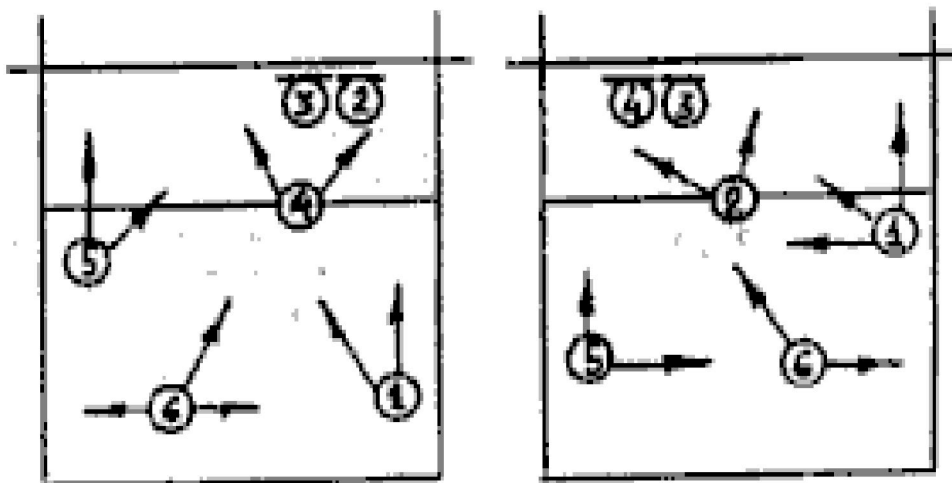
- тўсиқ қўйишдан бўш бўлган ўйинчидан,
- ен томондаги ва марказдаги ҳимоячидан.

Ўйин системаси ўйинчиларнинг майдондаги жойлашишидан келиб чиқади, бу эса ўз навбатида рақиб жамоасининг қайси зонадан ҳужум зарбаси уюштиришига қараб, тўсиқда неча ўйинчи қатнашади ва қандай ўйинчи /қайси зонадаги ўйинчи/ страховка қилишидан келиб чиққан ҳолда белгиланади.

Ўйин ҳимоясида олдинги чизиқни страховка қилиш - ҳар хил вариантлари бўлиб, улар қўйидаги расмларда ўз аксини топади. Рақиб 4-нчи зонадан ҳужум уюштиради, 2-3 нчи зона ўйинчилари тўсиқ қўйишда қатнашади, 4-нчи зона ўйинчиси уларнинг орқасига яқинлаб уларни страховка қилади, (қу-расм)

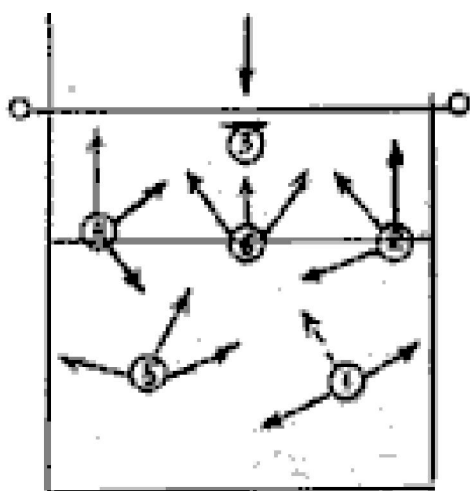
қу-расм

қу-расм

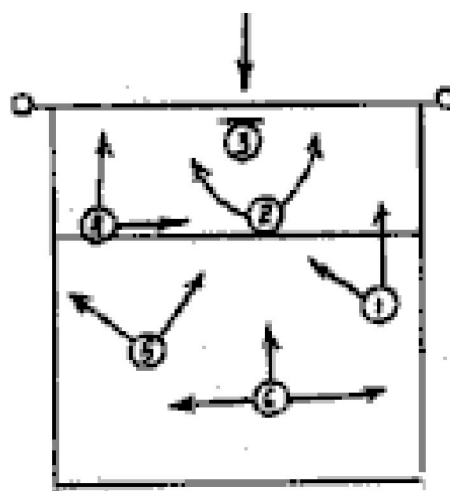


агар ҳужум 2-нчи зонадан уюштирилса унда тўсиқда 4 ва 3 зона ўйинчилари қатнашади, 2-нчи зона ўйинчиси страховкада қатнашади. (qu-расм)

Рақиб ҳужумни 3-нчи зонадан уюштира тўсиқда олдинги чизикдаги 3 ўйинчи қатнашади, страховкада 6-нчи зона ўйинчиси қатнашади, бу ҳаракат ҳимояда бурчак билан орқага комбинацияси деган ном олган, яъни 1-нчи ва 1-нчи зона ўйинчилари орқа чизикда ҳаракат қилади. (qi-расм)



qi-расм



qo-расм

Агар 6-нчи зона ўйинчилари олдинги чизикни страховка қилса бу комбинация бурчак бўлиб олдинга деб юритилади. (qo-расм) Бундан ташқари волейболда аралаш страховка қилиш ҳам учрайди, бу асосан олдинги чизикда жуда кўп йўқотиш натижасида келиб чиқади. Ҳимоянинг ҳамма турларида /вариантларда/ ўйинчиларнинг жойлашиши асосан уларнинг мақсади тўсиқ қуйишни, страховкани ҳамда ҳужум зарбасини қабул қилишни кучайтириши керак. Ўрин алмашишни олдиндан келишиб олиш керак, буларнинг ҳаммаси машғулотлар давомида бир неча бор такрорлашлар натижасида ўйинчининг онгига, ўйин практикасига сингдирилиши лозим.

Ўйин давомида волейбол тактикасининг стратегик моҳияти

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лизом. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини созлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

Тактик ҳаракат марказий нерв системасининг эфферент - эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи мухит таъсиротларини қабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараендан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида вазиятни олдиндан билиш қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятнинг ривожланиши спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув - машғулотлар жараенида ҳали руй бермаган вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга мос қарорни тайерлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим роль ўйнайди.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқларни қўллашда урта жараендан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади`

q. Мусобақа вазиятини тўғри қабул қилиш

w. Махсус тактик вазифани фикран бажариш

e. Тактик вазифани ҳаракат билан бажариш

Юқорида муҳокама қилинаётган тактика ва стратегия пойдевори бўлмиш психофизиологик жараен академик П.К.Анохин (qour) кашф этган функционал система назарияси билан боғлиқдир. Демак, ўйин жараенида самарали тактикани, ҳамда тайергарлик даврида стратегик режани амалга ошириш махсус назарий билим ва амалий малакаларнинг юқори даражада такомиллашувини талаб қилади.

&йин тактикасиниг ва стратегиясиниг таснифи

Жамоа таергарлигининг умумий стратегияси тартиб билан амалга ошириладиган бир неча тадбирдардан иборат бўлади ва қуйидаги андоза-тасниф сифатида ифодаланиши мумкин.

- жамоа таергарлигининг умумий стратегияси ва тактикаси`
- стратегик айғоқчилик (разведка)
- жамоа таергарлигининг стратегик режаси
- жамоани жамлаб бориш
- жамоанинг тактик таергарлиги
- ўқув - тренировка машғулоти
- кўрик ўйинлари, тайерлов мусобақалари, асосий мусобақалар,
- моддий таъминот.
- тиббий ва педагогик назорат
- спорт базаси, ускуналар, анжомлар ва спорт формаси
- шифокор назорати,
- тактик таергарликни тест ердамида баҳолаш,
- танлаган стратегик йўналишнинг якуний натижаларини таҳлил қилиш.

Ўйинлар даврида волейбол стратегиясининг асосий масалалари

Стратегия - маълум тартибда амалга ошириладиган ва мантиқан бир-бирига боғлиқ бўлган бир қанча масалаларни ўз ичига олади. Жумладан, стратегия муайян спорт тури бўйича моддий омил яратиш, замонавий спорт иншоотларини барпо қилиш, ускуна, анжом, спорт мосламалари ва спорт кийимлари билан таъминлаш масалаларини ўз ичига олади.

Стратегик режа тайергарликнинг йўналиши, мусобақаларда иштирок этиш тажрибасини ўрганиш, рақиб клуби ва жамоаси ҳақида маълумотлар йиғиш тадбирлари билан боғлиқдир. Спортчиларни тайерлаш стратегияси борасида жамиятга, спорт мактабига еш, истеъдодли болаларни танлаш ва жалб қилиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Стратегик разведка рақиб ўйинчиларнинг индивидуал жисмоний, руҳий, ижтимоий, тактик, техник хусусиятларини мукамал билиб олишга эришиш, рақиб жамоасининг тактик имкониятларини, унинг ютуқ ва камчиликларини, ҳатто жамоанинг машғулот ўтказадиган иншоотлари шароитини, у ердаги иқлим ва техник омилларни билишни тақозо этади.

Стратегик разведка нафақат рақиб спортчилари ҳақида, балки жамоа тренерлари, шифокорлари ва раҳбарлари ҳақида кенг маълумотларга эга бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Стратегик разведка қанчалик самарали ва сифатли ташкил қилинса, шунчалик спорт натижаларини олдиндан янада аниқроқ режалаштириш мумкин бўлади.

Боғловчи ўйинчи - жамоанинг тактик ҳаракатларининг ташкилотчиси, ҳужум уюштира билиш қобилиятига эга бўлган, в-нчи тўпни майдоннинг барча нуқтасидан зарба берувчига етказиб бериш қобилиятига эга бўлган, ҳимояда самарали ўйнай билладиган, жамоанинг комбинацион ҳаракатларини ташкил этувчи ўйинчи ҳисобланади. Бу ўйинчининг асосий вазифаси рақиб тўсиқчиларининг ўзгачаликларини билган ҳолда

жамоасидаги ҳужумчиларни ўз вақтида тўп билан таъминлаб туриш, орқа чизикдан ўз вақтида чиқа билиш, майдоннинг барча нуқталаридан нафақат тўп етказиб бериш балки тўпни қабуллаш, страховка қилиш ҳамда ўйинни ўзига ола билиши.

Ҳимояда - бу ўйинчига тўсиқ қуйишда якка ва гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиши,

- зарбани қабуллашда тезкор ва ўз вақтида орқа чизикдан чиқа билиши,
- майдоннинг катта бўлагини ўз назорати остига ола билиши,
- ҳимояда яхши ўйин кўрсата билиши,
- жамоанинг жангавор руҳини қўллаш ва кўтара билиши керак.

Жамоада ҳар бир ўйинчининг функционал вазифаларини бажариши боғловчи ўйинчининг тайергарлигига боғлиқ.

Волейбол жамоасида якка 7йинчининг касби ва жамоа таркибини т7зиш ўзгачаликлари

Волейбол жамоаси таркибидаги ўйинчилар мусобақа давомида майдонда жойлашишларига қараб барча мавжуд ўйин функцияларини бажарадилар. Шу билан бир қаторда ҳар бир ўйинчи муайян ўйин функциясига ихтисослашган бўлади, яъни уни ўзига хос ўйин „касби“ бўлади. Масалан, асосий зарба берувчи, боғловчи ўйинчи ва хоказо.

Ўйинчининг ўйин „касби“ унинг жисмоний, морфологик, техник ва тактик имкониятларига қараб йиллар давомида шаклланиб, борган сари ихтисослаша боради.

Замонавий волейболда ўйинчи ўзининг танлаган ўйин {касби“ни юқори савияда маҳорат билан ижро этиш билан бирга, ўзга ўйин функцияларини ҳам маромига етказиб бажариши тақозо этилади. Демак, юқори малакали спортчиларни тайерлашга қаратилган кўп йиллик ўқув машғулотида ўргатиш ва такомиллаштирилган ўйин функцияси асосида амалга оширилади.

Жамоа таркибини яратиш - жамлаш ҳам мазкур масала билан чамбарчас боғлиқдир. Замонавий волейболда жамоа таркиби аксарият $r-w$ еки $t-q$ тизими асосида тузилади. У r та ҳужумчи, w та боғловчи ўйинчилардан иборат бўлади. Мазкур ўйинчилар майдонда қуйдагича жойлашишади $r-q$, $e-y$, $w-t$.

$r-q$ -асосий ҳужумчилар, $e-y$ -ердамчи ҳужумчилар, $w-t$ -боғловчи ўйинчилар. Агар жамоа таркиби $t-q$ тизими асосида тузилган бўлса унда t та ҳужумчи ва q та боғловчи ўйинчи майдонда фаолият кўрсатишади.

Боғловчи ўйинчи - жамоанинг тактик ҳаракатларининг ташкилотчиси, ҳужум уюштири билиш қобилиятига эга бўлган, w -нчи тўпни майдоннинг барча нуқтасидан зарба берувчига етказиб бера оладиган, ҳимояда яхши ўйнай биладиган, жамоанинг комбинацион ҳаракатларини ташкил қилувчи ўйинчи бўлиб

ҳисобланади. Бу ўйинчининг асосий вазифаси рақиб тўсиқчиларнинг ўзгачаликларини билган ҳолда жамоасидаги ҳужумчиларни ўз вақтида тўп билан таъминлаб туриш, орқа чизиқдан ўз вақтида чиқа билиш, барча зоналардан нафақат тўп етказиб бериш балки тўпни қабуллаш, страховка қилиш ҳамда ўйинни ўзига ола билиши.

Ҳимояда - бу ўйинчига тўсиқ қуйишда якка ва гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш, зарбани қабуллашда тезкор ва ўз вақтида орқа чизиқдан чиқа билиши, майдоннинг катта бўлагини ўз назорати остига ола билиши, ҳимояда яхши ўйин кўрсата билиши, жамоанинг жангавор руҳини қўллаш ва кўтара билиш қобилиятига эга бўлиши керак. Жамоада ҳар бир ўйинчининг функционал вазифаларини бажариши боғловчи ўйинчининг тайергарлигига боғлиқ.

Ўйинчининг тактикаси ва стратегиясида сардорликнинг аҳамияти. Волейбол ўйинида барча спорт ўйинлари турларидагидек мураббий ўз шогирдлари билан фақат ўйин олдида, партиялар орасида, танаффус вақтида қисқа муддатли мулоқотда бўлишлари мумкин. Масаланинг мазкур тартибда амалга оширилиши мусобақа қондаси билан белгиланган. Шунинг учун ўйин давомида ўйинчилар фаолияти бошқариш функциясини жамоа сардорига юклатилади.

Сардор мураббийнинг ўйинга берган кўрсатмасини, тактик ва стратегик режасини муайян ўйин давомида амалга татбиқ қилиши керак бўлади. Айрим вақтларда вазиятга қараб ўйиннинг тактик йўналишини бошқариш яна сардорга юклатилади. Бунда сардор мураббийнинг мунтазам берадиган (мумкин бўлган вақтда) қўшимча кўрсатма ва йўриқларига асосланади. Сардорнинг ўйинчилар билан бўладиган алоқаси, кўрсатмаси сўз, имо-ишора ва бошқа белгилар воситасида амалга оширилади.

Бундан кўриниб турибдики, сардорлик функциясининг сифатли ва самарали ижро этилиши, ҳам яхши натижа бериши аксарият сардорининг нафақат инсоний обрўсига, балки унинг ўйин маҳоратига боғлиқдир. У юқори малакага, маҳоратга эга

бўлишидан ташқари, ўткир зеҳнли, вазиятни олдиндан билувчи, тез ва тўғри фикрловчи бўлиши лозим. Сардорда олий инсоний сифатлар мужассамлашган бўлиши, ташкилотчилик қобилияти, йўлбошчилик санъати мусобақа жараенида алоҳида ўрин эгаллайди.

Жамоа сардорлари аксарият жамоадошларига нисбатан еши каттароқ, тажрибалироқ бўлиши керак.

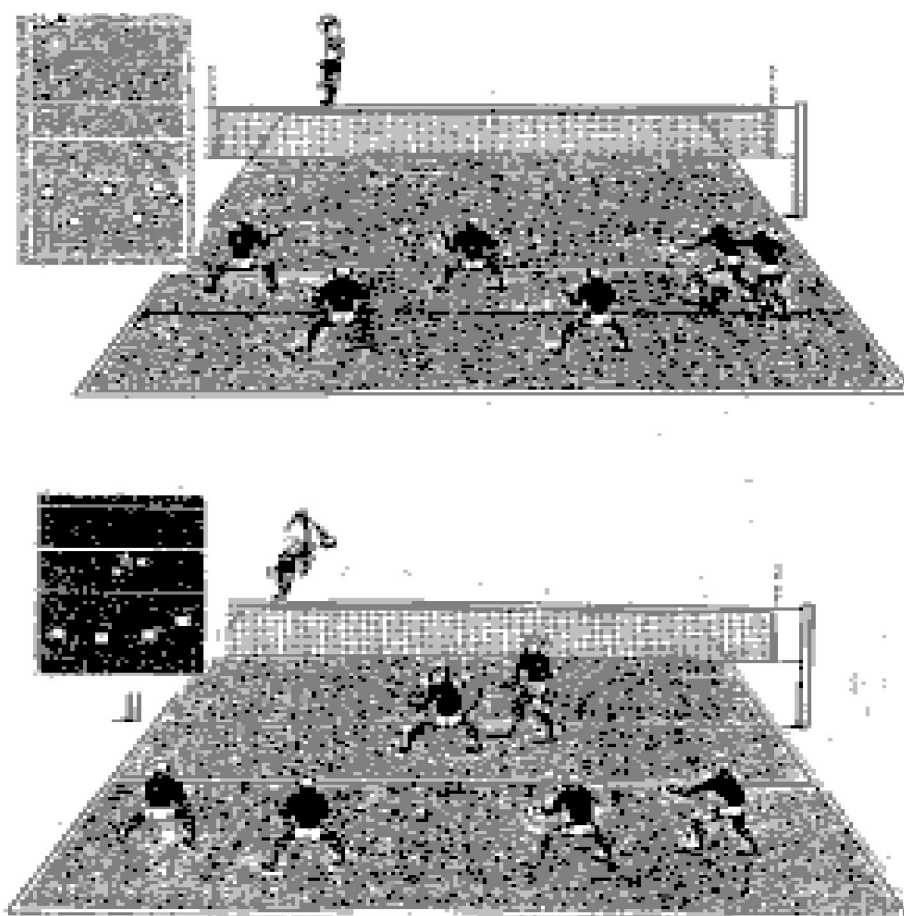
Сардорлик {лавозими“ волейболнинг амалиети ва назариясида илмий томондан пухта ўрганилмаган бўлиб, илмий муаммо сифатида ўз ечимининг тадқиқот асосида ҳал этилишини кутмоқда. Мазкур „лавозим“ моҳияти ва мазмунини шакллантириш еки юқори маҳоратли сардорни тарбиялаш мураббий-мутахассисларга тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Боғловчи ўйинчи - ҳужум уюштириш учун тўпни етказиб берувчи ҳисобланади. Жамоада бундай ўйинчиларнинг асосий вазифаси майдоннинг турли зоналаридан чиқиб ҳужум зарбаси берадиган ўйинчиларнинг қобилиятларини баҳолай туриб, комбинация уюштира биладиган ўйинчи тушунилади. (w0-расм)

Бундай ўйинчининг уюштирган комбинацияси рақиб жамоасини саросимага тушириш керак, бунинг учун рақиб ўйинчиларининг кучсиз тамонларини билиши керак.

Боғловчи ўйинчи тўғри тактик ечимга келиши учун куйидаги факторларни ҳисобга олиши зарур`

қ. Тўп етказиб беришнинг барча турларини мукамал ўзлаштириши.



W0-расм

2. Булоетган учраушвда рақиб ҳужумчисининг кучли ва кучсиз тамонларини.

3. Рақиб тўсиқчаларнинг кучсиз тарафларини яхши билиши.

4. Ўз жамоасининг ҳужумчиларининг қай бири зарба беришга таер ҳолатда турганлиги ва қандай тўп ўзатилганда бу ўйинчи беҳато, яхши зарба бера олиши.

5. Боғловчи билан ҳужумчи орасидаги масофа.

6. Боғловчига яхши етиб келмаган тўпни ҳам йўқ қилмасдан ўз жамоаси ҳужумчисига оддий турда етказиб бериши керак.

7. Ўзатишни қандай бажарилиши ва тўп йўналишининг қандай баландликда бўлиши.

8. Ҳамма вақт ҳам бир ҳужумчи билан ўйнамаслик, ҳужумда иложи борица кўпроқ ўйинчини жалб қилиш.

9. Ҳужумчининг белгиланган ўйинини ҳисобга олиш.

10. Ҳаф - ҳатардан кўрқмаслик.

11. Бўлаётган тактик комбинацияда ҳужумчининг ҳаракатланиш тезлигини ҳисобга олиш.

12. Ўз ҳаракатларини қийинлаштириш керак эмас, агар буни ўйин суръати тақоза қилмаса.

Юқорида айтиб ўтилганларнинг ҳаммаси тўп ўзатишда жуда муҳим аҳамиятга эга.

Откидка - /ўйинчи сакраган ҳолда тўпни ўрмокчи бўлади ва охириги дақиқада тўпни ҳужум зарбаси бериш зонасига етказиб беради/.

Бу ҳаракатнинг асосий вазифаси зарба берувчи ўйинчини тўсиқсиз жойдан зарба беришга чиқара билиш, ҳамда рақиб ўйламаган жойдан ҳужум уюштириш ва рақиб тўсиқчаларини чалғита билишдир. Боғловчининг якка ҳол ҳаракатидан кўп нарсалар жамоа фойдасига ҳал бўлиши мумкин.

Волейбол ўйинида тактик ҳаракатларни бажаришда жисмоний тайергарликнинг аҳамияти

Жисмоний тайергарлик - таергарлик турларидан бири бўлиб, волейболчининг организмини ривожлантириш, унинг жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштиришга, ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширишни таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилгандир.

Замонавий волейбол шуғулланувчилардан ниҳоятда катта куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Ўйиннинг моҳияти ўйинчи ҳаракатининг турли йўналиш ва ўзгарувчан вазиятда ўта тезкор, аниқ ҳамда қисқа вақт ичида ижро этилиши билан таърифланади. Волейболчининг ҳар бир ўйин давомида кўпдан-кўп тўсиқ қўйиши, зарба бериши ва тўпни ўйинга киритишдаги сакрашлари, йиқилишлари, югуриши,

тўхташи, бурилиши, эгилиши ва бошқа ҳаракатларни юқори тезликда ижро этиши катта жисмоний куч, ўта чаққонлик, мустаҳкам чидамкорлик ва руҳий уйғунликни талаб қилади. Бинобарин, ушбу ҳаракатлар таъсири шуғулланувчи организмнинг функционал жиҳатдан мукаммал шаклланган бўлишини талаб қилади.

Бугунги волейболчи бўйи жиҳатдан қит-қот см, ҳаракатчан, тезкор, сакровчан, зийрак, тез фикрловчи, ўткир зеҳнли, майдонда рўй берадиган вазиятни тез фаҳмлаб {фойдали“ жавоб қайтара оладиган кўрсаткичлар эга бўлиши керак. Спортчиларнинг ешига, таергарлигига, малакасига, ҳамда спортдаги машғулоти даврига ва вазифаларига қараб жисмоний тайергарликни мазмуни, ҳажми ва шиддати турлича бўлади.

Жисмоний тайергарликнинг вазифалари ва мазмуни

Жисмоний тайергарликнинг вазифалари куйдагилардан иборат:

- қ. Соғлиқни мустаҳкамлаш
- w. Ҳаётини зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш,чопиш,сакраш ва ҳоказо)
- е. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш
- г. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижро этиш доирасини кенгайтириш.
- t. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.
- у. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлатириш.

Жисмоний тайергарлик умумий ва махсус жисмоний таергарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайергарлик спорт машғулотлари-нинг муҳим вазифаларидан бири шуғулланувчиларнинг тўлоқонли жисмоний тараққиетини ва ҳар томонлама жисмоний тайергарлигини таъминлашга қаратилган. УЖТ ҳаётини зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараендир.

Вазифалари - асосан жисмоний сифатларини ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараенини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат.

Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради.

УЖТ- жисмоний сифатларни алоҳида еки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат.

УЖТни амалга ошириш жараенида ҳар хил спорт ускуналари, анжомлардан, тренажерлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спорт машғулотларининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиш ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

Махсус жисмоний тайергарлик - танланган спорт туридан юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараендир.

Вазифалари`

- волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва ҳоказо) ривожлантириш,

- ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобиялиятларни ривожлантириш,
- ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш.

МЖТ спорт машғулотининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат муносиб меъерда қўлланилади.

Функционал тайергарлик - волейболчи организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайергарликнинг даражаси конкрет спорт ишчанлигида намоен бўлади. Чунончи, тренировкалар таъсирида бўладиган ўзгаришлар мустаҳкам бўлиши учун ўйинчи узоқ вақт давомида ўзига хос (специфик) ишни бажариш қобилиятига эга бўлиши лозим. Машғулотлар жараенида волейболчига ҳажм ва интенсивлиги жиҳатидан анчагина катта ишни бажаришга тўғри келади. Кўпинча бу ишлар мусобақа давридаги ишдан ҳам ортиқроқ бўлади. Маълумки, ўйинда актив иштирок этган ўйинчи ҳаракатланади, сакрайди, зарбли уриш қилади, тўсиқ қўяди ва х.к. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада нерв-мушак координациясига, техник камолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб берувчи бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлади.

Спортчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларни умумий захирасидан ташқари гипоксия ҳолатига психик тайергарлик билан қаршилик кўрсата билиш, яъни толиқишни чақирадиган кислород етишмаслигига бардош бера олишига ҳам боғлиқ.

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсирида толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ердам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо адекват бўлавермайди.

Мураббий спортчини толиқиш аломатларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиш керак. Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, нагруканинг ҳажми ва интенсивлиги жуда катта бўлишидан, разминканинг етарли даражада бўлмаганлигидан келиб чиқишлигини эсда тутиш керак.

Волейболда ҳаракат фаолияти специфик бўлгани учун машғулотнинг турли тезликда бажариладиган машқлари қисқа ва айтарли узоқ интервал (вақт пассив ва актив дам олиш билан биргаликда олиб борилиши лозим).

АДАБИЁТЛАР

- қ. А.В. Бельяев Жисмоний тарбия дарсларида волейбол.
СпортАкадемПресс, 2000 й.
- ш. А.А.Пулатов, Ш.Х.Исроилов, М.А.Курбанова Волейбол
(Жисмоний тарбия институтлари талабалари учун
маъруза матнлари) Ташкент-2000 й.
- е. В.И. Зедгинидзе Волейболчиларга химояда ҳаракат
қилишни ўргатиш методикаси.
- г. Ахмеров Э.К. Бошлавчулар учун волейбол. 1986 й.
- т. Железняк Ю.Д. Волейболда усталикка интилиш М.,
Фис 1979 й.
- у. Чехов О.С. Волейбол асослари. М., Фис 1979 йил.

Казаков Б., Табинбаев А., Абдикамалов Х.

**«Волейбол мусобақалари даврида ҳужум ва
ҳимояда тактик ҳаракатлардан
фойдаланиш»**

(Ўқув-методик қуланма)

«Miraziz Nukus» ЖШЖ баспаханасында басылды.

Ўзбекистан Республикасы баспа сөз ҳам хабар агентлигиниң

2013-жыл 10-майдағы № 11–3059 лицензиясы.

Көлеми 3 баспа табақ. Қағаз көлеми 60x84 1/16

Буйыртпа №40-14. Тиражы 50 нуска

Офсет усылында басылды.